
گلدستہ

حمل روکنے اور ٹھہرانے کی سو فی صدی کامیاب
تدابیر اور سائنٹیفک معلومات

گربھ شاستر

حمل روکنے اور ٹھہرانے کے وہ تمام طریقے۔ اصول اور قاعدے جو سائنس نے دریافت کئے ہیں۔ اس کے علاوہ دوران حمل کی احتیاطیں۔ دوائیں۔ غذائیں۔ زچہ و بچہ کے متعلق کار آمد اور مفید معلومات۔ بچوں کی جسمانی۔ اخلاقی اور ذہنی پرورش کے اصول اور طریقے حسب مرضی اولاد پیدا کرنے کی تدابیر

پبلشر
رسالہ بیسویں صدی دہلی

قیمت تین روپیہ

ملنے کا پتہ

رسالہ بیسویں صدی دہلی

(رتن پریس دہلی میں چھپی)

پہلا اڈیشن	۲۰۰۰	فروری سنہ ۱۹۳۵ء
دوسرا اڈیشن	۲۰۰۰	مئی سنہ ۱۹۳۵ء
تیسرا اڈیشن	۲۰۰۰	مئی سنہ ۱۹۳۶ء
چوتھا اڈیشن	۳۰۰۰	جون سنہ ۱۹۳۷ء
پانچواں اڈیشن	۲۰۰۰	جولائی سنہ ۱۹۳۸ء
چھٹا اڈیشن	۲۰۰۰	اپریل سنہ ۱۹۴۰ء
ساتواں اڈیشن	۱۰۰۰	ستمبر سنہ ۱۹۴۱ء
آٹھواں اڈیشن	۲۰۰۰	اپریل سنہ ۱۹۴۲ء
نواں اڈیشن	۲۰۰۰	جنوری سنہ ۱۹۴۳ء
دسواں اڈیشن	۲۰۰۰	اگست سنہ ۱۹۴۴ء
گیارھواں اڈیشن	۲۰۰۰	جولائی سنہ ۱۹۴۵ء
بارھواں اڈیشن	۱۰۰۰	دسمبر سنہ ۱۹۴۵ء
تیرھواں اڈیشن	۲۰۰۰	نومبر سنہ ۱۹۴۶ء
چودھواں اڈیشن	۲۰۰۰	اپریل سنہ ۱۹۴۷ء

نیا ترمیم شدہ اڈیشن

پہلا اڈیشن	۲۰۰۰	جنوری سنہ ۱۹۴۹ء
دوسرا اڈیشن	۲۰۰۰	جنوری سنہ ۱۹۵۰ء
تیسرا اڈیشن	۲۰۰۰	نومبر سنہ ۱۹۵۱ء
چوتھا اڈیشن	۲۰۰۰	اگست سنہ ۱۹۵۶ء

دیباچہ

میں نے اِس کتاب کو بہت محنت اور کاوش سے مرتب کیا ہے۔ اِسے مُفید بنانے میں اپنی طرف سے میں نے انتہائی کوشش کی ہے۔ اِسے تیار کرنے میں مجھے یورپ کی اُن گرانقدر کُتب سے امداد حاصل ہُوئی ہے۔ جن کے ترجمے دُنیا کی بہت سی زبانوں میں شائع ہو چکے ہیں۔

ذیل کی کتابوں سے مجھے قابلِ قدر امداد ملی ہے۔　　　　(مؤلف)

---

1. Wise Parent-Hood by Dr. Marie Stopes.
2. Sexual Impotence in the male by Prof. Robinson.
3. Short Talks with Young Mothers by Charles G. Kerely.
4. Diseases of Woman by Ten Teachers.
5. Secrets of Successful Marriage.
6. Woman Children Love and Marriage.

فہرست مضامین

قُربت کیوں منع ہے؟ خوبصورت تندرست اولاد پیدا کرنے کے اصول اور طریقے۔

۸ امراضِ حمل ۱۲۱

حمل کے امراض اور اُن کا علاج۔ حمل کیوں گر جایا کرتا ہے۔ حمل گرنے سے پہلے عورت کو عموماً کیا تکالیف ہوتی ہیں؟ اسقاطِ حمل سے بچنے کیلئے کیا کرنا چاہیئے؟ غذائیں پرہیز اور علاج۔

۹ حاملہ کے لئے ہدایتیں ۱۳۶

حاملہ کو کیا کھانا اور کیا نہیں کھانا چاہیئے؟ حاملہ کی خوراک کا بچہ پر کیا اثر پڑتا ہے؟ حاملہ کے لئے فاقہ۔ درد زہ یا برت کیوں نقصان دہ ہے؟ پیٹ میں بچہ پر اس کا کیا اثر پڑتا ہے؟ حمل کی حالت میں قُربت کیوں منع ہے؟ قربت سے حاملہ کو کیوں اور کیا نقصان پہنچتا ہے؟ قبض دور کرنے کے لئے حاملہ کو کونسی دوائیں اور غذائیں کھانی چاہئیں؟ حاملہ کے لئے جلاب کیوں منع ہے؟ فکر۔ ڈر۔ خوف۔ اور رنج والم کا حاملہ پر اور پیٹ میں بچہ پر کیا اثر پڑتا ہے؟ ڈاکٹر ولسن کی مفید ہدایتیں۔

۱۰ دردِ زہ ۱۴۷

وضع حمل سے پہلے حاملہ میں کیا کیا علامتیں ظاہر ہوتی ہیں؟ درد کیوں اور کہاں ہوتا ہے؟ درد کے وقت حاملہ کو کیا کرنا چاہیئے؟ وضعِ حمل سے پہلے انیما کیوں ضروری ہے؟

برتھ کنٹرول کیا ہے؟

برتھ کنٹرول کیا ہے؟ کیوں ضروری ہے؟ برتھ کنٹرول کی مکمل تشریح۔ کیا برتھ کنٹرول نسل کشی ہے؟ ہندوستان کی غریبی اور افلاس کا اصلی سبب۔ خلافِ مرضی اولاد پیدا کرنے کی تباہ کاریاں جسمانی۔ روحانی اور دماغی ترقی کیونکر ہو سکتی ہے؟ ہندوستان میں قلبیوں۔ کوڑھیوں۔ پاگلوں۔ لولے لنگڑوں مرگی۔ آتشک اور سوزاک کے مریضوں کی تعداد میں کمی کرنے کی ضرورت۔ فاضل ڈاکٹروں مدبروں اور سائنسدانوں کے قیمتی خیالات +

برتھ کنٹرول کے متعلق عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ اس کے ذریعے اولاد پیدا ہونے کو قطعی طور پر روک دینا مقصود ہے۔ اور اس لحاظ سے یہ سخت مُضر چیز ہے۔ اسی خیال کے ماتحت عام لوگ برتھ کنٹرول کو نسل کشی کا مترادف خیال کرتے ہیں لیکن یہ صحیح نہیں۔ برتھ کنٹرول کا اصلی مطلب یہ ہے کہ انسان اس کے ذریعے اولاد پیدا کرنے اور نہ کرنے پر پورے طور پر قادر ہو یعنی جب وہ چاہے اُبچہ پیدا کرنے کے لئے حمل ٹھہرا سکے اور جب چاہے حمل کو روک سکے +

کیا برتھ کنٹرول نسل کُشی ہے؟

جو لوگ برتھ کنٹرول کو نسل کُشی کا ذریعہ سمجھتے ہیں۔ وہ ایک بہت بڑی غلط فہمی کا شکار ہیں۔ اسے نسل کُشی تو اُس صورت میں سمجھا جا سکتا ہے۔ جبکہ عالمِ وجود میں آئے ہوئے جاندار کو ہلاک کر دیا جائے۔ اِس کے طریقوں پر عمل کرنے سے تو بچّہ عالمِ وجود میں آنے بھی نہیں پاتا کہ روک دیا جاتا ہے۔

بچّہ کی تخلیق اُس صورت میں ہوتی ہے کہ قربت کے وقت منی کے کیڑے عورت کے انڈوں سے مِل جائیں۔ لیکن برتھ کنٹرول کے عمل سے مُراد ہی یہ ہوتی ہے کہ منی کے کیڑوں اور عورت کے انڈوں کے درمیان ایک ایسی حد قائم کر دی جائے۔ جو انہیں آپس میں مِلنے نہ دے۔ اِس لئے برتھ کنٹرول کے فعل کو کسی طرح نسل کُشی نہیں کہا جا سکتا اور اگر بالفرض جراثیمِ منی کو رُوح یا نسل تصوّر کر کے اُن کے ضائع ہو جانے کے عمل کو نسل کُشی بھی سمجھ لیا جائے تو اِس کے معنی یہ ہونگے کہ قدرت سب سے بڑی قاتل اور نسل کُش واقع ہوئی ہے۔ جو ایسے مرد اور عورتیں بھی پیدا کرتی ہے جن کے سینکڑوں دفعہ جماع کرنے کے باوجود بھی حمل نہیں ٹھہرتا اور نہ اولاد پیدا ہوتی ہے۔ حالانکہ مُباشرت کے وقت مرد کے آلۂ تناسل سے منی بھی خارج ہوتی ہے۔ اور اُس میں اولاد پیدا کرنے والے کیڑے بھی کروڑوں کی تعداد میں موجود ہوتے ہیں۔ جن میں سے ہر ایک کیڑا اپنے اندر حمل ٹھہرانے کی پوری صلاحیت رکھتا ہے۔ پس اِس صورت میں اُن کروڑوں

جراثیم کا ضائع ہو جانا گویا کروڑوں انسانوں کی موت کے برابر ہے +

نسل کُشی کے سلسلہ میں یورپ کا ایک ماہرِ فن لکھتا ہے "سب سے بڑی نسل کُشی یہ ہے کہ کروڑوں کی تعداد میں ایسے بچے پیدا کئے جائیں۔ جو جسمانی اور دماغی لحاظ سے کمزور۔ بیمار اور ناقص ہونے کے باعث بچپن ہی میں مر جائیں۔ اور اگر اُن میں سے بعض زندہ بھی رہیں۔ تو اُن کو پیٹ بھر کر روٹی بھی میسّر نہ ہو۔ اور اچھی تربیت نہ ہونے کی وجہ سے وہ قوم پر ایک بار ثابت ہوں۔ اِس قسم کے اِنسان مُلک و قوم کے لئے نہ ہونے کے برابر ہیں"

اِن کے بجائے اگر ایسے بچے پیدا کئے جائیں۔ جو تندرُست بھی ہوں اور جن کی تعلیم و تربیت بھی مکمل طور پر ہو سکے۔ اور وہ بڑے ہو کر مُلک و قوم کیلئے مفید اور کار آمد ہو سکیں۔ تو کیا اِسے نسل کُشی سمجھا جائیگا ؟ ہر سال بچہ پیدا کرنے کی بجائے تین چار سال بعد یا اپنی مرضی کے مُطابق اِس سے بھی زیادہ مُدّت کے بعد بچہ پیدا کرنا کسی طرح نسل کُشی نہیں کہا جا سکتا۔ جبکہ ایسے بچہ کی پرورش اور تعلیم و تربیت ہر لحاظ سے اعلےٰ ہو سکتی ہے +

قُدرت پر نسل کُشی کا الزام اِس لحاظ سے بھی عاید ہوتا ہے کہ وہ منی کے کیڑوں کو اندھا اور بے حس پیدا کرتی ہے۔ اور جوان عورت کے رحم کا مُنہ تنگ ہونے کی وجہ سے اِن کیڑوں کا اندر داخل ہونا آسان نہیں ہوتا۔ چنانچہ اندر داخل ہونے کے لئے اُنہیں بہت دِقتوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اور اِن دِقتوں سے زیادہ کیڑے تو مر جاتے ہیں۔ اور بمشکل ایک دو کیڑے اندر داخل ہوتے ہیں۔

تو گویا جو مر جاتے ہیں۔ اتنی ہی جانیں ضائع ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ حمل، وضع حمل کے دنوں میں حمل ٹھیرتا ہی نہیں۔ حالانکہ بعض نادان لوگ ان ایام میں بھی قربت کرتے ہیں۔ یہ نسل کُشی نہیں۔ بلکہ قدرت کی طرف سے رکاوٹیں پیدا کر دی گئی ہیں ؛

برتھ کنٹرول کیوں ضروری ہے؟

برتھ کنٹرول کے خلاف ایک سرکردہ یورپین مصنف مسٹر جی۔ کے چیسٹرٹن نے لکھا ہے۔ "مجھے ڈر ہے کہ سائنس آدمیوں کو گھوڑوں کی طرح اولاد پیدا کرنے پر مجبور کر دے گی" ؛

حیرت ہے کہ گھوڑوں، کتوں اور مویشیوں کی نسل کو بہتر بنانے کیلئے یہاں تک انتظام کیا جاتا ہے کہ جگہ جگہ اس کام کے لئے سرکاری محکمے بنا دئے گئے ہیں لیکن انسان کی نسل بہتر بنانے کے لئے اگر کوشش کی جاتی ہے تو مسٹر چیسٹرٹن اسے گھوڑوں سے تشبیہ دے کر اس کی مذمت کرتے ہیں۔ حالانکہ ضرورت اس امر کی ہے کہ حیوانات کی بہ نسبت انسان کی نسل کو کارآمد بنانے کی زیادہ کوشش کی جائے۔ کیونکہ وہ اشرف المخلوقات ہے۔ اور اس پر دنیا کی ذمہ داریاں حیوانوں کی بہ نسبت بہت زیادہ عاید ہوتی ہیں ؛

انسان کی موجودہ ناقص نسل کو دیکھتے ہوئے جو تمام دنیا میں پھیلی ہوئی ہے۔ ضروری ہے کہ برتھ کنٹرول کے ذریعے بہتر نسل پیدا کرنے کی کوشش

کی جائے تاکہ اولاد پیدا کرنے کا صحیح مقصد حاصل ہو سکے۔ اور دُنیا اُن اخلاقی، جسمانی اور دماغی پستیوں سے جس کا رونا ہر مُلک میں رویا جا رہا ہے، نکل کر صحیح معنوں میں متمدن دُنیا بن سکے ‡

گذشتہ زمانہ میں عورت کو صرف گھر کی زینت تصوّر کیا جاتا تھا لیکن موجودہ دَورِ ترقی میں عورت مشاغلِ زندگی میں مردوں کے دوش بدوش کھڑی ہے بلکہ غریب طبقہ کی عورت کو اپنی روزی کمانے کے لئے فیکٹریوں اور کارخانوں میں کام کرنا پڑتا ہے۔ اِن حالات میں حمل اور اُس کے نتائج اِس قسم کی عورتوں کے لئے حد سے زیادہ تکلیف دہ ثابت ہوتے ہیں۔ کیونکہ اُن کی اپنی مُشکلات کے علاوہ زیادہ بچّوں کی دیکھ بھال اُن کے لئے وبالِ جان ہو جاتی ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ایسے بچّوں کی پرورش اور تعلیم و تربیت اُس طریقے سے نہیں ہو سکتی جس سے کہ وہ قابلِ انسان بن کر مُلک و قوم کو فائدہ پہنچا سکیں بلکہ اُن کی زندگی خود اُن کے لئے اور سوسائٹی کے لئے ایک لعنت بن جاتی ہے ‡

اور اگر یہ فرض بھی کر لیا جائے کہ بعض فارغ البال والدین صحت، فُرصت اور خوشحالی کے باعث اپنے بچّوں کی پرورش کے سِلسلہ میں مذکورہ بالا شکایات کا شکار نہیں ہو سکتے۔ پھر بھی موجودہ زمانہ میں زندگی کے معیار اور طرزِ معاشرت میں ایسی تبدیلیاں ہو گئی ہیں کہ سوسائٹی کی مصروفیات والدین کو صحیح فرائض ادا کرنے سے باز رکھتی ہیں۔ اِس کے علاوہ اِس قسم کے لوگوں کی اولاد کا معیارِ زندگی بھی اِسی مناسبت سے اُونچا ہوتا ہے۔ اِس لئے وہ زیادہ بچّوں کی تربیت اچھی

طرح کرنے سے قاصر رہتے ہیں۔ اِن حالات میں والدین اپنے خاندان کو محدود رکھنے پر مجبور ہوتے ہیں۔ یورپ اور امریکہ میں ایسی کمیٹیاں بنائی گئی ہیں۔ جو ماؤں کو بار بار حاملہ ہونے اور اُس کے نتائج سے محتاط رہنے کا مشورہ دیتی ہیں اور اِس امر کی ضرورت محسوس کی جا رہی ہے کہ انسانیت کے نام پر اِس تحریک کو کامیاب بنانے کے لئے حکومتوں کی مدد حاصل کی جائے۔

عورت کے بار بار حاملہ ہونے اور اولاد پیدا کرنے کے متعلق ہندوستان اور یورپ کے ڈاکٹروں کا متفقہ فیصلہ ہے کہ اِس سے عورت کی صحت پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے بلکہ بعض ایسی بیماریاں لاحق ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ جن میں مبتلا ہونے پر عورت کا حاملہ ہونا یا بچہ جننا اُس کی موت کا باعث ہوتا ہے اِس کے علاوہ اِن بیماریوں کا اثر بچہ پر بھی بہت حد تک ہوتا ہے اور اکثر اوقات بچہ مر جاتا ہے۔

کثرتِ حمل اور کثرتِ اولاد سے جہاں عورت کی صحت خراب ہو جاتی ہے۔ وہاں اُس کے رحم میں کمزوری بھی آجاتی ہے اور رفتہ رفتہ بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت مفقود ہو جاتی ہے بلکہ دماغی قوے میں بھی بعض اوقات خلل واقع ہو جاتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ عورت کی زندگی نہ صرف وبالِ جان ہو جاتی ہے بلکہ وہ مختلف جسمانی اور دماغی امراض میں مبتلا ہو کر طبعی موت سے پہلے مر جاتی ہے۔

یہ عورت کی عام بیماریوں کے متعلق تھا جو کثرتِ اولاد سے پیدا ہوتی ہیں

لیکن اِن سے بھی زیادہ خطرناک اُن عورتوں کا حمل ہے۔ جو ایسی مُہلک، متعدی اور موروثی بیماریوں کے اثرات خاوند سے اولاد تک پہنچانے کا باعث ہوتی ہیں۔ آتشک، سوزاک، تپ دِق، جُذام اور مِرگی وغیرہ ایسی موذی بیماریاں ہیں جن کا اثر اولاد میں نسل بہ نسل چلا آتا ہے اور اسی اثر سے بچے لولے، لنگڑے اور مریض پیدا ہوتے ہیں +

برتھ کنٹرول اِن امراض کو روک کر تندرست بچے پیدا کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ چنانچہ اِس قسم کے ناکارہ بچے پیدا ہونے کے خطرہ کو محسوس کرتے ہوئے جرمنی کے ڈکٹیٹر ہر ہٹلر نے اُن مردوں کے اختہ (خصّی) کیئے جانے کا حکم دیا تھا۔ جن میں موروثی امراض موجود ہوں۔ اور لندن میں ایک سوسائٹی نے جس کا نام "برتھ کنٹرول ایسوسی ایشن" ہے۔ اِس بات کا فیصلہ کیا ہے۔ کہ اِس قسم کی تباہ کُن بیماریوں کے اثرات سے محفوظ رہنے کے لیئے انگلستان میں برتھ کنٹرول کو "پبلک ہیلتھ سروس" کا ایک جُزو قرار دیا جائے +

فرانس، انگلستان اور امریکہ میں برتھ کنٹرول کی تحریک دِن بدن زور پکڑ رہی ہے۔ اِن ممالک میں پرائیویٹ اِدارے اور سرکاری ہسپتال کثرت سے کھولے گئے ہیں۔ جہاں برتھ کنٹرول کے متعلق لوگوں کو ہدایتیں دی جاتی ہیں +

کثرتِ حمل سے بچے کمزور پیدا ہوتے ہیں۔ اور بڑے ہو کر بھی کمزور ہی رہتے ہیں۔ کسی مُلک یا قوم کے لوگ جسمانی یا دماغی لحاظ سے جس قدر کمزور

ہوں گے۔ وہ قوم اُسی نسبت سے کمزور ہو گی۔ اور ساتھ ہی بچّوں کی واجب تربیت اور پرورش نہ ہونے کی صورت میں وہ مُلک اور قوم کسی حالت میں ترقّی نہیں کر سکتی۔ اور اُس کے تمدّن و معاشرت میں بھی بہت سی خرابیاں پیدا ہو جائیں گی۔ اِن حالات کو مدِّ نظر رکھتے ہوئے برتھ کنٹرول کے طریقوں پر عمل پیرا ہونا اُن لوگوں کے لئے بے حد ضروری اور مفید ہے۔ جو ترقی اور تمدّن کے خواہشمند ہیں۔

برتھ کنٹرول اور ہندوستان

اگر دُنیا میں کسی مُلک کی سیاسی، اقتصادی، تمدّنی اور معاشرتی ترقی کا انحصار اُس کی زیادہ آبادی پر ہوتا۔ تو ہندوستان جس کی آبادی چالیس کروڑ کے قریب ہے۔ اور جو اپنی وسعت کے لحاظ سے ایک برّاعظم کے برابر ہے آج دُنیا کا سب سے بڑا حکمران مُلک ہوتا۔ لیکن حالات سے پتہ چلتا ہے کہ ہمارا پیارا وطن تمام دُنیا کے مہذّب مُلکوں سے بچھڑا ہوا ہے۔ اور یہی وجہ ہے کہ مُٹھّی بھر غیر مُلکی لوگ دُنیا کے اِس پانچویں حصّہ پر صدیوں قابض و حُکمران رہے۔ اور چالیس کروڑ نفوس اُن کی غلامی کا دم بھرنے پر مجبور ہو گئے۔ اگر اِس معاملہ پر اچھی طرح غور کیا جائے۔ تو معلوم ہو گا کہ ترقی کا انحصار زیادہ آبادی پر نہیں بلکہ جسمانی اور دماغی قابلیت پر ہے۔

قوموں کی ترقی کا انحصار نسل کی مضبوطی پر ہوا کرتا ہے نہ کہ تعداد پر

انگلستان - روس - امریکہ وغیرہ مثال کے طور پر پیش کئے جا سکتے ہیں اِن کی آبادی بہت تھوڑی ہے۔ مگر ترقی کے لحاظ سے یہ بہت آگے بڑھے ہوئے ہیں ۔

ہندوستان کی آبادی ہی اُس کی ترقی کے راستے میں سب سے بڑی رُکاوٹ اور غربت و افلاس کا سب سے بڑا سبب ہے ہماری آبادی کا نصف سے زیادہ حصّہ بیکار ہے - جو برسرِ روزگار ہیں - اُن کی آمدنی اِس قدر محدود ہے کہ وہ فارغ البالی کی زندگی بسر کرنا تو درکنار اپنے بال بچّوں کا پیٹ نہیں پال سکتے - ہندوستان میں چاروں طرف مُفلسی کے سیاہ بادل چھائے ہوئے ہیں - ایک طرف اولاد کی تعلیم و تربیّت کی فکر ہے - اور دُوسری طرف گھر کے اخراجات کی لیکن معاش کی تنگی اِن فرائض میں سے کسی ایک کو بھی پُورے طور پر ادا نہیں کرنے دیتی - نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ گھر کے تمام لوگ افکار میں مُبتلا ہو کر جسمانی اور دماغی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں ۔

اعداد و شُمار بتاتے ہیں کہ ہندوستانیوں کی اوسط آمدنی فی کس تین آنہ یومیہ بھی نہیں - اِس صُورت میں اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ ایسے پسماندہ مُلک کی بیچارگی کس حد تک ہو گی اور اُس میں بسنے والے اِنسانوں کے دماغی اور جسمانی قوے میں کس قدر صلاحیت ہو گی اور یہ تمام نتائج اِس بات کے ہیں کہ ہندوستان میں خلافِ مرضی اولاد پیدا کی جاتی ہے اور والدین کے لئے اُس کی تربیّت اور پرورش تو کُجا قُوتِ لا یموت مہیا کرنا بھی مُشکل ہو جاتا ہے -

اِس قسم کی اولاد والدین کی زندگی کو بھی عذاب میں ڈال دیتی ہے۔ اور مُلک و قوم کے لئے بھی ناکارہ ثابت ہوتی ہے۔ ہندوستان میں کروڑوں کی تعداد میں ایسے نوجوان مارے مارے پھرتے ہیں جو ہندوستان یا ہندوستانیوں کے لئے مُفید ہونا تو درکنار خود اپنی زندگی سے بیزار ہیں ÷

اِن باتوں کے علاوہ صحّت کے لحاظ سے بھی ہندوستان کے رہنے والے دُوسرے سب مُلکوں سے پیچھے ہیں۔ خاص طور پر عورتیں زیادہ مریض اور کمزور ہیں۔ اگر ہندوستانی برتھ کنٹرول کے طریقوں پر عمل کرتے۔ تو ممکن نہ تھا کہ اِن مُصائب کا شکار ہوتے۔ جن میں کہ اب مُبتلا ہیں۔ اِس عظیم الشان مُلک کی آبادی چالیس کروڑ کی بجائے بیس کروڑ ہوتی۔ اور یہ بیس کروڑ کی تعداد صحت کے لحاظ سے ایسی کمزور اور دماغی اور جسمانی قابلیت کے اعتبار سے اِس حد تک گئی گذری نہ ہوتی جیسی کہ اب ہے۔ تو یہی مُلک دُنیا کے بڑے متمدّن اور ترقّی یافتہ ممالک میں شمار ہوتا ÷

اِن حالات کے پیشِ نظر ہندوستان کے لئے بیحد ضروری ہے کہ وُہ برتھ کنٹرول پر عمل کر کے ایسے بچے پیدا کرے جو جوان ہو کر مُلک و قوم کی ترقّی اور بہبُودی کا باعث ہوں ہمیں کوئی حق نہیں کہ دُنیا کے ناکارہ اور نِکمّے اِنسانوں میں اضافہ کرنے کا باعث ہوں ÷

ہندوستان کی خوفناک مُفلسی اور عورتوں کی کمزور صحّت کو دیکھتے ہوئے ہمارے لئے سوائے اس کے کوئی چارہ نہیں کہ ہم مزید بچے پیدا کرنے سے باز

رہیں۔ ہندوستان میں کثرت اُن لوگوں کی ہے۔ جنہیں پیٹ بھر کر کھانا بھی نصیب نہیں ہوتا تعلیم و تربیت کا تو ذکر ہی کیا۔ ایک شخص صُبح سے شام تک مزدوری کرتا ہے۔ پھر بھی اُس کی آمدنی اُس کے کُنبے کے مُطابق بہت قلیل ہوتی ہے۔ اور بچّوں کو نہ کھانے کو روٹی ملتی ہے نہ پہننے کو کپڑا۔ باپ لنگوٹی میں ہے۔ ماں کے تن پر چیتھڑے لٹک رہے ہیں۔ گھر میں کوئی بیمار ہو جائے تو علاج مُعالجہ کے لئے پَیسہ نہیں ❖

دُنیا میں ہندوستان ہی ایک ایسا ملک ہے۔ جہاں پانچ پانچ برس کے بچے ملازمت کرتے ہیں۔ جہاں چار چار آنے یومیہ پر عورتیں صُبح سے شام تک مزدوری کرتی ہیں۔ لوگوں کے جھُوٹے برتن صاف کرتی ہیں۔ چکّی پیس کر مُشکل اپنا پیٹ بھرتی ہیں ❖

ہندوستان کی آبادی اتنی بڑھ چُکی ہے۔ کہ یہاں کی زمین آبادی کے لئے کافی اناج پیدا نہیں کر سکتی۔ دِن بھر کی محنت کے بعد بھی پیٹ بھر کر کھانا نصیب نہیں ہوتا۔ بچّوں کی اعلیٰ تعلیم کا تو ذکر ہی کیا ہے۔ رہنے کے لئے مکانوں کی اتنی تنگی ہے کہ تنگ و تاریک کوٹھڑیوں میں دس دس پندرہ پندرہ اِنسان بھیڑ بکریوں کی طرح رہتے ہیں۔ ہندوستان ہی ایک ایسا مُلک ہے۔ جہاں ایک سال بارش نہ ہو۔ تو اگلے سال کھانے کے لئے مُلک میں کچھ نہیں رہتا۔ لوگ بھُوکوں مرتے ہیں ❖

ماہرینِ اِقتصادیات کا مُتفقہ فیصلہ ہے کہ ہندوستان بہت زیادہ آبادی

کو اپنے اندر سمائے ہُوئے ہے اور وُہ ہرگز اتنی مخلوق کو خوراک بہم پہنچانے کے قابل نہیں۔ہندوستان کی آبادی ۱۹۲۱ء کی نسبت دس فی صدی بڑھ گئی ہے۔لیکن اس کے مقابلہ میں ہماری تجارت اور صنعت بہت گھٹ گئی ہے۔ ہمارے ہاں کتنی صنعتیں تھیں۔جو اب نظر نہیں آتیں۔ہندوستان میں اس وقت نہ تجارت ہے نہ صنعت وحرفت۔زراعت کا جو حال ہے وہ کسی سے پوشیدہ نہیں۔پس اگر کچھ ہے تو ملازمت یا مزدوری۔اسی لئے ہندوستان قُلیوں کا ملک ہے۔چالیس کروڑ کی آبادی کے لئے ملازمتیں کہاں سے آئیں۔ اسی لئے اب تو ہندوستان میں ملازمت اور مزدوری بھی نہیں رہی۔چنانچہ آئے دن خودکشی کی وارداتیں ہوتی رہتی ہیں۔

یورپین ماہر مالتھس نے ایک تھیوری بیان کی ہے کہ "اگر آبادی کو روکا نہ جائے تو وُہ اقلیدس کی نسبت میں یعنی Geometrically. بڑھتی جاتی ہے۔اور اس کے مقابلہ میں خوراک صرف ریاضی کی نسبت میں یعنی Arithmetically. زیادہ ہوتی ہے۔اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر آبادی ۲۔۴۔۸۔۱۶ کی نسبت میں بڑھتی ہے تو خوراک صرف ۱۔۲۔۳۔۴ کی نسبت میں بڑھتی ہے اور اس کے معنی بالکل صاف ہیں کہ آبادی کی رفتار خوراک کی نسبت بہت تیز ہے"۔اور اگر یہی حالت رہی تو مالتھس کے خیال کے مطابق "ایک زمانہ آئیگا کہ دُنیا میں لوگوں کو پیٹ بھرنا بھی سخت دُشوار ہو جائے گا"۔ مالتھس نے اس کے دو علاج تجویز کئے ہیں"۔ایک تو یہ کہ مُلک میں لڑائیاں

ہوتی رہیں یا وباؤں کا زور رہے۔ تو آبادی بڑھنے سے رُک جائے گی اور دُوسرے یہ کہ لوگ برتھ کنٹرول کے اصُولوں کی پیروی کریں اور زیادہ بچے پیدا کرنے سے باز رہیں"۔

بعض لوگ اعتراض کرتے ہیں کہ برتھ کنٹرول نسل کُشی کے مُترادف ہے۔ حالانکہ سب سے بڑی نسل کُشی یہ ہے کہ آپ ایک بچہ پیدا کریں۔ اور اُس کو پیٹ بھر کر روٹی بھی نہ کھِلائیں۔ یہ حقیقت ہے کہ جن بچّوں کی مُناسب پرورش اور تعلیم و تربیت نہیں ہوتی۔ وہ بچّے قوم کے لِئے نہ ہونے کے برابر ہیں۔ کمزور ناتواں۔ بیمار بچّے مُلک اور قوم پر بوجھ ہیں۔

جیسا کہ لیڈی ڈاکٹر میری سٹوپس نے بھی لکھا ہے کہ "حمل کو روکنے کی جتنی بھی تدبیریں ہیں وہ رحم میں پڑے ہُوئے بچّے کی ہلاکت کا مُوجب نہیں ہوتیں۔ بلکہ وہ تدابیر مرد کے نُطفہ کو عورت کے انڈے کے ساتھ مِلنے سے روکتی ہیں۔ یعنی جراثیمِ منی کو بچّہ دانی کے قریب پُہنچنے سے پہلے ہی روک دیا جاتا ہے۔ یُوں بھی ایک انزال میں کروڑوں جراثیمِ منی خارج ہوتے ہیں۔ اِن میں سے کوئی ایک کیڑا ہی زنانہ انڈے سے مِل کر حمل ٹھہراتا ہے اور باقی کروڑوں کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ جب بیشمار جراثیمِ منی خود بخُود ہلاک ہو جاتے ہیں تو قدرت کے ہاتھوں اِن کروڑوں ہلاک ہونے والوں میں ایک اور کا اضافہ کر دینے میں کیا ہرج ہے"۔

برتھ کنٹرول کے یہ معنی نہیں۔ کہ بچّے بالکُل پیدا ہی نہ کِئے جائیں بلکہ

اِس کا مطلب یہ ہے کہ ضبط کے ماتحت پیدا کیئے جائیں۔ ہر سال بچہ پیدا کرنے کی بجائے تین چار سال بعد بچہ پیدا کیا جائے۔ ایک بچے کے بعد دوسرا اُس وقت پیدا کرنا چاہیئے۔ جب ماں کی صحت اِس بات کی اجازت دیتی ہو۔ مالی حیثیت اچھی ہو۔ بچے کی پرورش تعلیم و تربیت اور بیماری وغیرہ کا خرچ برداشت ہو سکتا ہو۔

بقول لیڈی ڈاکٹر میری سٹوپس "اپنی مرضی کے مطابق اولاد کی تعداد کو کم رکھنے یا زیادہ کرنے کے علم کو جاننے اور اُس پر عمل کرنے سے بنی نوع انسان کی راحت خوشی اور فارغ البالی میں یقیناً اضافہ ہوتا ہے اِس کے علاوہ برتھ کنٹرول کے اصولوں پر عمل کرنے سے قلیوں، کوڑھیوں، پاگلوں، لُولے لنگڑوں، آتشک اور سوزاک کے مریضوں کی تعداد میں کمی ہو گی۔ اِس کی وجہ یہ ہے کہ اِن امراض میں مُبتلا مریضوں کے ہاں اولاد پیدا ہونے سے رُک جائیگی نہ ان کے ہاں اولاد ہو گی اور نہ والدین سے بچوں کو یہ بیماریاں وراثت میں ملیں گی اور اِس کا قدرتی اور لازمی نتیجہ ہماری قوم کی جسمانی۔ رُوحانی اور دماغی ترقی ہو گا۔"

(۱) یہ طبی اصول ہے کہ جب تک عورت کی جسمانی اور دماغی نشو و نما مکمل نہ ہو جائے۔ اُسے اولاد پیدا نہیں کرنی چاہیئے۔ کم عمری میں تو عورت کی شادی بھی نہیں ہونی چاہیئے۔ یہ نہ صرف ماں کے لئے ہی مُفید ہے بلکہ بچہ کے حق میں بھی بہت مُفید ہے۔ ماں کی تندرستی اور صحت پر اولاد کی

تندرستی منحصر ہے ؛

(۲) ایک بچہ پیدا کرنے کے بعد تین چار برس تک دوسرا بچہ پیدا کرنے سے بچنا چاہیئے۔ بچے کی پیدائش کے وقت عورت ایک طرح سے نیا جنم حاصل کرتی ہے۔ اس لئے وضع حمل کے بعد اسے کچھ مدت آرام کی ضرورت ہے ؛

(۳) ماں باپ میں سے اگر کوئی بھی تپ دق۔ سوزاک۔ آتشک۔ مرگی۔ پاگل پن وغیرہ بیماری میں مبتلا ہو۔ تو انہیں اولاد پیدا کرنے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ والدین کو کوئی حق نہیں کہ وہ دنیا میں بیماروں کی تعداد بڑھائیں۔ ماں باپ سوزاک میں مبتلا ہوں۔ تو عموماً بچہ اندھا پیدا ہوتا ہے۔ تپ دق جن والدین کو ہو۔ ان کے ہاں ایسا کمزور بچہ پیدا ہوتا ہے جس پر تپ دق کا بہت جلد حملہ ہو سکتا ہے۔ مرگی۔ پاگل پن وغیرہ امراض والدین سے بچوں کو وراثت میں ملتے ہیں ؛

(۴) جن ممالک میں برتھ کنٹرول کے اصولوں پر عمل ہوتا ہے اور ایک بچے کے بعد دوسرا بچہ چار پانچ سال کی مدت کے بعد پیدا کیا جاتا ہے۔ وہاں مضبوط اور تندرست اولاد پیدا ہوتی ہے۔ جاننا چاہیئے کہ ایک تندرست اور خوبصورت لڑکا ایک درجن بیمار اور کمزور لڑکوں سے لاکھ درجہ بہتر ہے۔ اس طرح جیسے ایک سورج لاکھوں ستاروں سے بہتر ہے اور زیادہ روشنی دیتا ہے ؛

(۵) دوسرے ملکوں میں لوگ اپنی مرضی سے صرف اس قدر اولاد پیدا کرتے ہیں جس کی وہ اچھی طرح سے پرورش کر سکیں اور اس کی تمام ذمہ داریوں کو آسانی سے برداشت کر سکیں۔ مثال کے طور پر انگلستان۔ روس اور امریکہ کو لیجئے۔ وہاں کے لوگ اپنی مرضی سے اولاد پیدا کرتے ہیں۔ اُن کے بچے ذہین تندرست اور توانا ہوتے ہیں ۔

(۶) ان وجوہ کی بنا پر برتھ کنٹرول کی تدابیر پر عمل پیرا ہونا خاص طور پر ہندوستانیوں کے لئے ایسا ہی ضروری ہے جیسا کہ اُنہیں اپنی ترقّی کے لئے کوشش کرنا۔ تاکہ وہ بھی دوسری قوموں کی طرح مضبوط اور تندرست بچے پیدا کر سکیں۔ اور اس طرح سے ہندوستانیوں کی جسمانی اور دماغی قوت کی حفاظت ہو سکے۔ نیز ملک کی اقتصادی حالت جو ہماری تباہی کا سب سے بڑا سبب ہے ٹھیک ہو جائے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ کمزور آدمی طاقتور آدمی کی نسبت بہت کم جسمانی اور دماغی مشقت کرنے کے قابل ہوتا ہے۔ اور ایسے شخص کی مزدوری بھی اسی حساب سے کم ہوتی ہے ۔

برتھ کنٹرول میں قدرت کا ہاتھ

کیا قانون قدرت برتھ کنٹرول کے حق میں ہے ؟

قدرت پیدائش کو روکنے کیلئے کیا تدبیریں کرتی ہے ؟

قدرت کو اس بات کا پورا احساس ہے کہ اگر پیدائش کی رفتار حد سے بڑھ گئی تو دنیا کی آبادی روز بروز بڑھتی چلی جائے گی اور آخر کار یہ زمین انسانوں کے بسنے کے لئے ناکافی ہو جائے گی - اس لئے قدرت خود بخود ایسے حالات پیدا کرتی رہتی ہے - جن سے دنیا کی آبادی بھی قائم رہے - اور تناسل حد سے زیادہ نہ بڑھے - چنانچہ ذیل میں وہ طریقے درج کئے جاتے ہیں - جو خود قدرت انسان کے برتھ کنٹرول کے لئے استعمال کرتی ہے ۔

زندہ انسانوں کی ہلاکت

پہلا طریقہ جو قدرت استعمال کرتی ہے - وہ یہ ہے کہ کمزور اور بیمار بچوں کو ہلاک کرتی رہتی ہے - چنانچہ ہندوستان میں قریباً بیس فی صدی بچے

ایک سال کی عمر پانے سے قبل ہی مرجاتے ہیں۔ اور جب ضرورت ہو تو قدرت اس ہلاکت کو ملکوں کی باہمی جنگ۔ زلزلہ۔ طاعون و ہیضہ وغیرہ بیماریوں کے ذریعے زیادہ وسیع کر دیتی ہے تاکہ دنیا میں بسنے والے انسانوں کی اقتصادی مساوات قائم رہے ٭

متمدن انسان اکثر قدرت کے ان وسائل ہلاکت کے راستے میں رکاوٹ پیدا کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اور مریضوں اور اپاہجوں کیلئے جو زندگی کی اس دوڑ میں حصہ لینے کے قابل نہ رہے ہوں۔ اور جنہیں قدرت بھی رحم کے قابل نہ سمجھتی ہو مریض خانے اور غریب خانے وغیرہ بناتے ہیں لیکن یہ اسی تمدن کا کرشمہ ہے کہ جہاں وہ ناقابل انسانوں کو زندہ رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ وہاں دنیا کی اقتصادی مشکلات نے انہیں اس بات پر بھی مجبور کر دیا ہے کہ وہ تناسل کو روکنے کی مصنوعی تدابیر سوچیں اور ایسے طریقے استعمال میں لائیں۔ جن سے انسان کی فالتو پیدائش نہ ہو سکے۔ چنانچہ برتھ کنٹرول انسان کی اسی کوشش کا نتیجہ ہے جسے اب تمام متمدن ممالک میں بہت ضروری خیال کیا گیا ہے اور جو اس لحاظ سے مذکورہ بالا قدرتی وسائل کی بہ نسبت بہتر ہے۔ کیونکہ قدرت انسان کو پیدا کرنے کے بعد اسے ہلاک کر دیتی ہے لیکن برتھ کنٹرول کے ذریعہ انسان کی پیدائش ہی کو حسب ضرورت روک لیا جا سکتا ہے ٭

پیدائش کو روکنا

اگرچہ برتھ کنٹرول کے وہ طریقے جو انسان نے ایجاد کئے ہیں۔ قدرت کو دنیا کی آبادی کا تناسب

قائم رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ لیکن اس سے یہ نہ سمجھ لیا جائے کہ خود قدرت ایسا کوئی طریقہ استعمال نہیں کرتی جس سے اولاد پیدا ہونے سے رک جائے۔ قدرت ایسے بہت سے طریقے استعمال کرتی ہے۔ جن میں سے ایک یہ ہے کہ وہ منی کے کیڑوں کو اندھا پیدا کرتی ہے۔ جب وہ خارج ہوتے ہیں اور عورت کے رحم میں داخل ہونے کی کوشش کرتے ہیں۔ تو انہیں آنکھیں نہ ہونے کے باعث راستہ نہیں ملتا۔ اپنی منزلِ مقصود پر پہنچنے کے لئے انہیں چھ سات انچ کا فاصلہ طے کرنا پڑتا ہے۔ جس کے لئے قریباً تین روز کا عرصہ درکار ہوتا ہے۔ لیکن راستہ میں انہیں نفاس وغیرہ کے اندر سے گزرنا پڑتا ہے۔ جہاں ان میں سے اکثر ہلاک ہو جاتے ہیں۔ اور اس دوڑ دھوپ میں صرف طاقتور اور تیز رفتار کیڑے ہی زنانہ انڈے تک پہنچ سکتے ہیں۔ گویا قدرت ایک شخص کی ایک ہی دفعہ خارج شدہ منی میں سے بھی لاکھوں کیڑوں کو ہلاک کر دیتی ہے۔ جن میں سے ہر ایک کیڑا بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے +

قدرت کے دوسرے طریقے

قدرت نے پیدائش کو روکنے کے لئے یہ اصول بھی بنایا ہے کہ حمل، وضع حمل اور ان ایام میں جبکہ بچہ دودھ پیتا ہو۔ عموماً عورت کو دوسرا حمل نہیں ہو سکتا۔ یہ ایک ایسی رکاوٹ ہے کہ اگر یہ موجود نہ ہوتی۔ تو ہر عورت اپنی عمر میں بیسیوں بچے پیدا کرتی۔ لیکن قدرت کو یہ منظور نہ تھا۔ اس لئے اس قسم

کی رُکاوٹیں پیدا کر دیں۔ اگر حمل اور بچّہ کو دُودھ پلانے کی مُدّت دو سال گنی جائے۔ تو عورت کی ۳۰ سال تناسلی عُمر میں یعنی ۱۵ برس سے ۴۵ برس تک پندرہ سے زیادہ بچّے پیدا نہیں ہو سکتے۔ اور وُہ بھی بُہت شاذو نادر ہوتا ہے۔ اگر قُدرت کی طرف سے یہ رُکاوٹیں نہ ہوتیں۔ تو خُدا جانے کیا قیامت برپا ہوتی +

بَرتھ کنٹرول کی اِنسانی تدابیر

اِنسان نے بَرتھ کنٹرول کی جو تدابیر سائنس کے ذریعے موجُودہ زمانے میں ایجاد کی ہیں۔ اُن کے علاوہ زمانۂ قدیم سے تمدّن، معاشرت اور مذہب نے بھی ایسی تدابیر اِنسان کو بتا رکھّی ہیں۔ جن سے اِنسان کی زیادہ افزائشِ نسل بُہت حد تک رُک جاتی ہے لیکن اِن تمدّنی، معاشرتی اور مذہبی تدابیر کا ذِکر خالص علمی موضُوع ہے۔ جس کا اِس کتاب کے ساتھ تعلق نہیں۔ کیونکہ یہ کتاب، بَرتھ کنٹرول کے عملی فوائد اور اُن کے حاصل کرنے کی ترکیبیں بتانے کی غرض سے لکھی گئی ہے۔ اِس لئے علمی بحث کو چھوڑ کر ہم اصل غرض کی طرف متوجّہ ہوتے ہیں +



برتھ کنٹرول

یعنی

حمل روکنے کے طریقے

پردہ کی رسم

سائنس کی روشنی میں حمل روکنے کے بے شمار مصنوعی اور غیر مصنوعی مفید اور غیر مفید طریقے۔ مانع حمل آلے۔ دوائیں اور غذائیں حمل روکنے کی سو فیصدی کامیاب تدابیر۔ یورپ کی بہترین کتب کا نچوڑ۔

پردہ بھی ایک حد تک مانعِ حمل چیز ہے۔ کیونکہ پردے کے ہوتے ہوئے مرد اور عورت آزادی کے ساتھ ایک دوسرے کو نہیں دیکھ سکتے، نہ مرد و عورت ایک دوسرے کو دیکھیں گے اور نہ اُن کے دلوں میں ولولے اٹھیں گے۔ لیکن پردہ عورت کی جسمانی صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔ اس لئے موجودہ تمدن نے اس کو بھی ایک فضول اور دقیانوسی رسم قرار دیا ہے۔ عورت کی جسمانی صحت پر پردہ کے مضر اثرات کا لحاظ رکھتے ہوئے اسے رواج دینا یا مانعِ حمل کے طور پر اس کا استعمال ایسا ہی ہے۔ جیسا کہ برتھ کنٹرول کی تدابیر پر عمل نہ کرنا۔ کیونکہ اس طرح سے بھی عورتوں میں بیماریاں پیدا ہونا یقینی ہے۔

تجرّد یا پُورن برہمچریہ

سب سے عُمدہ اور بہترین برتھ کنٹرول پُورن برہمچریہ ہے۔ بشرطیکہ انسان اِس پر عمل کر سکے۔ اِس طریقہ کو انگریزی میں نیگیٹو برتھ کنٹرول Negative Birth Control. کہتے ہیں۔

تجرّد چونکہ جنسی مجامعت سے پرہیز کرتا ہے۔ اِس لئے مانعِ تناسل ہے۔ عام طور پر دیکھا جاتا ہے کہ بعض جانوروں کو اپنی ذاتی اغراض کے لئے جنسی مجامعت سے تمام عُمر کے واسطے محروم کر دیا جاتا ہے۔ لیکن اُن کی صحت یا عُمر کی مُدّت میں کسی قسم کا نقصان واقع نہیں ہوتا۔ البتہ تجرّد انسان کے لئے ایک غیر فطری چیز ہے۔ کیونکہ انسان کو فطرت نے وہ قوتیں عطا کی ہیں۔ جو اُسے قُربت کے لئے مجبور کرتی ہیں۔ اِس لئے یہ بات، کہ انسان عورت کے قریب نہ جائے نہ صرف محال بلکہ ناممکن ہے۔ ہاں اگر اِس پر کوئی عمل کر سکے۔ تو یہ برتھ کنٹرول کا سب سے عُمدہ، بہترین اور افضل طریقہ ہے۔ چونکہ عام انسانوں کے لئے یہ ناممکن ہے۔ اِس لئے برتھ کنٹرول کے لئے مصنوعی اور سائنٹیفک طریقے ہی کامیاب ہو سکتے ہیں۔

قُربت سے پرہیز

شادی شدہ لوگوں کو قُربت سے قطعی پرہیز کی ہدایت کر دینا تو آسان

ہے۔ مگر اِس پر عمل کرنا مشکل ہے۔ ہاں زیادہ سے زیادہ پرہیز ممکن ہو سکتا ہے۔ اور وہ اِس طرح کہ میاں بیوی الگ الگ کمروں میں سوئیں۔ ایک ہی کمرے میں اور ایک دوسرے کے قریب سونے سے مجامعت کی خواہش پیدا ہوتی ہے بلکہ کثرتِ جماع کا بڑا سبب ہی یہ ہے۔ تیز۔ گرم اور مصالحدار چیزیں کھانے سے بھی جماع کی طرف رغبت بڑھتی ہے اور گندے قصّے کہانیاں پڑھنے اور سنیما وغیرہ دیکھنے سے بھی خواہش تیز ہوتی ہے۔ اِس لئے جہاں تک ممکن ہو۔۔۔ اِن چیزوں سے پرہیز کیا جائے ۔

بعض لوگ حیران ہوتے ہیں کہ افریقہ۔ امریکہ۔ ہندوستان۔ آسٹریلیا۔ وغیرہ کے قدیم اور نیم وحشی قبائل میں اولاد اِس قدر زیادہ کیوں پیدا نہیں ہوتی۔ جتنی مہذّب اور شہری لوگوں میں ؟ اِس سلسلہ میں جنوبی ہندوستان کے اُن مزدوروں کی عادات پر غور کرنے سے جو ربڑ اور چائے کے باغوں میں کام کرتے ہیں معلوم ہوتا ہے کہ وہ صبح سے شام تک سخت محنت کرتے ہیں۔ شام کو دیر کے بعد تھکے ماندے گھر پہنچتے ہیں۔ گھر پہنچنے پر عورتیں کھانا پکاتی ہیں۔ اور مرد اور عورت کھانا کھا کر تکان کے مارے سو جاتے ہیں۔ اور دن بھر کے تھکے ماندے ہونے کے سبب اُن کو مجامعت کا ہوش تک نہیں رہتا۔ اور اگر کبھی مشغول بھی ہوتے ہیں۔ تو صبح ہونے کے قریب۔ فارغ ہوتے ہی عورت اُٹھتی ہے۔ رفع حاجت سے فارغ ہو کر اپنے روزانہ کام کاج میں لگ جاتی ہے۔ اوّل تو رفع حاجت کے لئے اُن کا بیٹھنے کا

طریقہ ایسا ہوتا ہے جس سے رحم اور اندام نہانی پر بہت زور پڑتا ہے اور منی کے کیڑے فوراً خارج ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد جائے مخصوص کو پانی کے ساتھ دھو لینے سے بھی صفائی ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ اُن کا سخت کام کاج ایسا ہوتا ہے جس سے رگوں پٹھوں پر بہت زور پڑتا ہے۔ اس لئے منی کے کیڑے خارج ہو جاتے ہیں۔ اور بہت کم ایسے موقعے آتے ہیں جبکہ کیڑے رحم کے اندر داخل ہو کر حمل کا باعث ہوں۔ چنانچہ ان لوگوں کا یہ معمول خود بخود کثرتِ حمل میں رکاوٹیں پیدا کرتا رہتا ہے جس کا مردوں اور عورتوں کو علم تک نہیں ہوتا۔

اس کے بالکل برعکس مہذب اور شہری لوگوں کی عادات مختلف ہوتی ہیں۔ یہ آرام طلب لوگ کھانا کھانے کے بعد بستر پر جاتے ہی مشغول ہو جاتے ہیں۔ اور پیشاب یا پاخانے جانے سے پہلے منی کے کیڑوں کو بہت کافی وقت رحم تک جانے کے لئے مل جاتا ہے۔ اس طبقہ کی عورتوں کو اتنی جسمانی محنت بھی نہیں کرنی پڑتی جس سے منی خارج ہونے کا احتمال ہو۔ اور رفع حاجت کے لئے بیٹھنے کا طریقہ بھی دیہاتیوں کی طرح نہیں ہوتا جس سے اندرونی حصّوں پر زور پڑ کر منی خارج ہو جائے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اُن کے حمل میں بہت کم رکاوٹیں پیدا ہوتی ہیں اور اولاد زیادہ پیدا ہوتی ہے۔

ایامِ ماہواری کے بعد پرہیز

یہ ایک قدرتی اصول ہے کہ ہر مہینے عورت کا انڈا۔ انڈا پیدا

کرنے والی گلٹیوں سے نکل کر بچہ دانی کی نالی میں سے سفر کرتا ہوا بچہ دانی میں جا کر گرتا ہے۔ اگر اُس انڈے سے مرد کی منی کے کیڑے کا ملاپ ہو جائے تو حمل قرار پا جاتا ہے انڈا حیض سے ایک دو روز پہلے پختہ ہو کر رحم کی طرف آتا ہے۔ اِسی لئے حیض سے قبل بھی اکثر حمل ٹھہر جاتا ہے۔ خونِ حیض آنے کا مطلب ہی یہ ہے کہ عورت کا انڈا پختہ ہو کر رحم کی طرف آتا ہے ؛

عام طور پر عورتوں کو اٹھائیس دِن کے بعد حیض شروع ہوتا ہے۔ حیض کے شروع ہونے کے بعد اگر سولہ دِن تک قربت نہ کی جائے اور سترھویں دِن سے لے کر چوبیسویں دِن تک قربت کی جائے تو حمل ہونے کا خطرہ نہیں ہوتا۔ کیونکہ ایام ماہواری کے آغاز کے وقت جو انڈا عورت کی انڈا دانی سے خارج ہوتا ہے۔ وہ اکثر حالتوں میں اپنے سفر کو ۸-۹ روز کے اندر طے کرتا ہے اور مرد کی منی کے کیڑے خارج ہونے کے بعد تین چار دِن تک عورت کے جسم کے اندر زندہ رہ سکتے ہیں۔ چونکہ اِن دونوں چیزوں کی مُلاقات ہی حمل ٹھہرنے کا باعث ہوتی ہے۔ اِسی لئے اگر زنانہ انڈے کی مُلاقات صحبت سے تیسرے چھٹے روز تک بھی ہو جائے تو حمل قرار پا جاتا ہے۔ لیکن اگر زنانہ انڈے کے خارج ہونے کے وقت سے لے کر اُس کے سفر طے کرنے کی میعاد تک قُربت نہ کی جائے۔ تو نہ منی کے کیڑے اندر داخل ہو کر اُس سے مِل سکیں گے اور نہ حمل ٹھہرنے کا اندیشہ رہیگا۔ حیض سے صاف ہونے کے وقت سے لے کر آٹھ دس روز بعد تک حمل قرار پانے کا

زیادہ امکان ہوتا ہے۔ اس لئے یہ عرصہ غیر محفوظ سمجھنا چاہیئے۔ اس حالت میں پچانوے فیصدی حمل کا اندیشہ رہتا ہے اور یہی وجہ ہے کہ جو عورتیں اس فعل سے لذت حاصل کرنے کے علاوہ اولاد کی بھی خواہشمند ہوتی ہیں۔ ماہواری خون خشک ہونے کے بعد قربت کی بہت دلدادہ ہوتی ہیں تاکہ وہ میعاد گزرنے نہ پائے جس میں حمل ٹھیرنے کا امکان ہوتا ہے +

اس کا مطلب یہ ہوا کہ حیض شروع ہونے سے پہلے اور حیض ختم ہونے کے بعد قربت نہیں کرنی چاہیئے۔ جو لوگ برتھ کنٹرول کے دوسرے طریقوں پر عمل نہیں کرنا چاہتے۔ وہ اس طریقہ پر عمل کر سکتے ہیں یعنی حیض کے شروع ہونے کے بعد سولہ دن تک بالکل قربت نہ کی جائے۔ اور صرف سترھویں دن سے لے کر چوبیسویں دن تک قربت کی جائے۔ تو حمل ہونے کا امکان بہت کم ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس عرصہ میں انڈا بچہ دانی میں یا بچہ دانی کی نالیوں میں نہیں ہوتا۔ اس حالت میں اگر منی کے جراثیم بچہ دانی میں داخل بھی ہو جائیں۔ تو زنانہ انڈا نہ ہونے کے باعث حمل قرار نہیں پا سکتا +

حمل گرانا

حمل گرا دینے سے بھی اولاد کو بہت حد تک روکا جا سکتا ہے چنانچہ بعض عورتیں ناجائز حمل کی پردہ پوشی کے خیال سے اور بعض اولاد کی کثرت سے تنگ آکر حمل گرا دیتی ہیں۔ حمل گرانا قانون اور تہذیب دونوں کے خلاف

اور عورت کی جان کے لئے حد درجہ خطرناک ہے۔ اِس کے علاوہ یہ بالکل ہی ایسا ہے جیسا کہ ایک جاندار کو ہلاک کر دینا۔ حمل ہو جانے کے بعد اُسے گرا دینے کی بہ نسبت یہ بہتر ہے کہ قربت کے وقت ہی ایسا طریقہ عمل میں لایا جائے کہ جس سے حمل ہونے کا خطرہ ہی نہ رہے تاکہ حمل گرانے کے مُضر اور عورت کی جان کے لئے خطرناک اثرات کا احتمال ہی باقی نہ رہے۔ عموماً غریب عورتیں حمل گرانے کی کوشش کرتی ہیں۔ اور اِس کا زیادہ تر سبب یہ ہے کہ وہ حمل روکنے کے سائنٹیفک طریقوں سے ناواقف ہیں یا مانع حمل ادویات خرید نہیں سکتیں ۔

جسمانی حرکات سے حمل روکنا

بعض یورپین مُصنّفین نے جسمانی حرکات کے بہت سے طریقے بتائے ہیں جن میں سب سے بہتر یہ ہے کہ عورت اِس فعل کے بعد دس بارہ بیٹھکیں نکالے اور اِس اثنا میں دونوں ہاتھ کمر پر رکھے۔ پھر رفع حاجت کو جائے اور کھانسنے اور چھینکیں مارنے سے اپنی جائے مخصوص پر زور دے۔ اِس سے منی خارج ہو جاتی ہے۔ چونکہ کھانسنے اور چھینک کے جھٹکے سے رحم میں کھچاؤ پیدا ہوتا ہے اس لئے منی کے کیڑے نہ صرف رحم کی طرف جانے سے رُک جاتے ہیں بلکہ اندامِ نہانی کے راستے سے خارج ہو جاتے ہیں ۔

بعض ممالک کی عورتیں قربت کے فوراً بعد سیدھی بیٹھ جاتی ہیں۔ اور

پیٹ پر زور دے کر جھٹکیں مارنا شروع کر دیتی ہیں۔ بعض ٹانگیں پھیلا کر سیدھی بیٹھ جاتی ہیں اور ایسی حرکات کرتی ہیں۔ جن سے پیٹ اور نچلے حصّہ پر زور پڑے۔ اور اس طرح منی کو خارج کر دیتی ہیں ؛

فراغت کے بعد عورت کو فوراً پیشاب کر دینا چاہیئے۔ ایسا کرنے سے جراثیم منی خارج ہو جاتے ہیں۔ پیشاب کے بعد جائے مخصوصہ کو پانی سے دھونا چاہیئے۔ اس سلسلہ میں نیم گرم پانی کا ڈوش بہت مفید ہے ؛

مذکورہ بالا جسمانی حرکات کے طریقے مفید تو ضرور ہیں لیکن ان میں نقائص بھی موجود ہیں۔ جو حسب ذیل ہیں :۔

(۱) بعض اوقات منی عین رحم کے منہ پر گرتی ہے۔ اس صورت میں اکثر اوقات کوئی نہ کوئی کیڑا بچہ دانی میں فوراً داخل ہو جاتا ہے۔ منی کا بچہ دانی میں داخل ہونے کا دوسرا نام حمل ہے۔ جس صورت میں منی بچہ دانی میں داخل ہو چکی ہو۔ پھر کسی طرح حمل رک نہیں سکتا ؛

(۲) بعض حالات میں رحم کی نالی مجامعت کے دوران میں منی چوس لیتی ہے اور حمل ٹھہر جاتا ہے ؛

(۳) بعض اوقات جملہ جسمانی حرکات ساری منی کو خارج کرنے میں کامیاب نہیں ہو سکتیں۔ کوئی ایک تیز رفتار کیڑا رحم میں پہنچ کر حمل ٹھہرا سکتا ہے ؛

مذکورہ بالا نقائص کے سبب سے یہ طریقہ حمل روکنے کا یقینی طریقہ

نہیں۔تاہم اِس امر سے اِنکار نہیں ہو سکتا۔کہ یہ بہت حد تک کامیاب طریقہ ہے اور اِس میں فائدہ یہ ہے کہ کسی قسم کے بیرونی آلات یا خرچ کی ضرورت نہیں ہوتی۔افریقہ اور اٹلی کے جنوبی حصہ میں جہاں کے لوگ بہت غریب ہیں اور قیمتی مانع حمل چیزیں خریدنے کی طاقت نہیں رکھتے۔مذکورہ بالا طریقے سے فائدہ اُٹھایا جاتا ہے۔ہندوستان میں بھی اِس طریقے سے کام لیا جاتا ہے۔چین کی عورتیں بھی اِس کی پیروی کرتی ہیں۔وہ اِس فعل کے بعد فوراً اُٹھ کر بیٹھ جاتی ہیں اور ٹھنڈا پانی پی لیتی ہیں +

سبزی خوری اور برتھ کنٹرول

ڈاکٹر کرشنا مورتی آئر نے اپنی کتاب برتھ کنٹرول اور ہندوستان کی آبادی

Birth Control and population in India. میں

لکھا ہے کہ "سبزی خوروں کے ہاں گوشت خوروں کی نسبت کم اولاد پیدا ہوتی ہے۔ہندوستان کی سنہ ۱۹۳۱ء کی مردم شماری ظاہر کرتی ہے۔کہ برہمنوں کی آبادی بہت کم بڑھتی ہے۔اور اِس کا سب سے بڑا سبب یہ ہے کہ وہ سبزی خور ہیں۔سبزی میں وِٹامن اِی کی کمی ہوتی ہے۔جس کے سبب سبزی خوروں میں مجامعت کی خواہش پیدا کرنے والی طاقت کم ہوتی ہے۔اس لئے سبزی کھانا اور انڈا۔گوشت۔مچھلی وغیرہ سے پرہیز کرنا بھی برتھ کنٹرول کے طریقوں میں سے ایک ہے" +

ٹراونکور کے اسیرین عیسائی پادریوں کو زمانۂ قدیم سے ایسی خوراک (گوشت۔ انڈا۔ مچھلی) کھانے کی ممانعت کی گئی ہے تاکہ وہ نفسانی خواہشات سے بچے رہیں۔ غالباً زمانۂ قدیم کے مذہبی پیشوا ان باتوں کو موجودہ سائینسدانوں سے بہتر جانتے تھے۔ اسی لئے اُنہوں نے ایسا قانون بنا دیا ÷

بیسویں صدی کے سائینسدانوں نے ثابت کر دیا ہے کہ اگر غذا میں وٹامن اِی موجود نہ ہو۔ تو انسان میں بچے پیدا کرنے کی طاقت دن بدن کمزور ہوتی جاتی ہے۔ کیونکہ غذا میں وٹامن اِی کی عدم موجودگی سے جراثیم منی پیدا نہیں ہوتے۔ وٹامن اِی گوشت۔ انڈا۔ مچھلی۔ روغن زیتون۔ روغن ماہی (مچھلی کا تیل) سبزیوں کے پتوں اور بیجوں اور بعض اجناس مثلاً جَو یا گیہوں میں کثرت سے پایا جاتا ہے مشین میں گیہوں پیسنے سے یہ وٹامن جل جاتا ہے۔ دودھ۔ شکر۔ چائے۔ کیک۔ بسکٹ میں یہ وٹامن کم مقدار میں پایا جاتا ہے۔ یہ چیزیں امیر طبقہ کثرت سے استعمال کرتا ہے اور عموماً اولاد کیلئے ترستا ہے ÷

دودھ پلانے کا عرصہ

عورتوں میں یہ خیال بھی عام ہے۔ کہ ماں جب تک بچے کو دودھ پلاتی رہے۔ اُس وقت تک حمل سے محفوظ رہتی ہے چنانچہ لیڈی ڈاکٹر میری شارلیب Mary Scharlieb. نے لکھا ہے کہ "جو ماں ۸ یا ۹ ماہ تک بچہ کو اپنی چھاتی کا دودھ پلاتی ہے۔ وہ دو سال تک حاملہ ہونے سے بچی رہتی ہے"۔

دراصل یہ خیال اِس اصول کے ماتحت پیدا ہوا ہے کہ جب تک بچہ دودھ پیتا رہے۔ عورت کی بچہ دانی اُس وقت تک سکڑتی رہتی ہے۔ اور اِس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ آدمی کی منی بچہ دانی میں داخل نہیں ہونے پاتی۔ اور اگر کسی طرح اندر چلی بھی جائے۔ تو باہر نکل جاتی ہے بلکہ اگر انڈے کے ساتھ بھی مِل جائے تو انڈے کو بھی باہر کھینچ لاتی ہے لیکن یہ خیال کسی طرح بھی قابلِ تسلیم نہیں۔ کیونکہ زچگی کے بعد ۶ ماہ کے اندر اندر بعض عورتوں کو حاملہ ہوتے دیکھا گیا ہے۔

بعض عورتیں حمل روکنے کے لئے دو دو سال تک بچے کو دودھ پلاتی رہتی ہیں۔ اور اگرچہ یہ صحیح ہے۔ کہ جب تک عورت کے پستان دودھ بنانے میں مصروف رہتے ہیں۔ تب تک انڈے پیدا کرنے والی گلٹیاں انڈا پیدا کرنے کے قابل نہیں ہوتیں۔ لیکن اس کے باوجود اکثر مشاہدہ میں آتا ہے۔ کہ ایک بچہ ابھی دودھ چھوڑنے نہیں پاتا۔ کہ دوسرا پیدا ہو جاتا ہے۔ لہٰذا یہ طریقہ کسی طرح بھی اعتبار کے قابل نہیں۔ بلکہ اس پر عمل کرنے سے عورت اور بچہ دونوں کی صحت کو نقصان پہنچتا ہے۔

مرد کی قوتِ ضبط

بعض مرد اپنے عضوِ تناسل کو مجامعت کے دوران میں اُس وقت تک تناؤ کی حالت میں رکھ سکتے ہیں۔ جب تک کہ عورت کا انزال نہ ہو جائے۔

مرد کی یہ قوتِ ضبط اگر موجود نہ ہو۔ تو کوشش کے ساتھ آہستہ آہستہ اس کو حاصل کیا جا سکتا ہے۔ اور یہ حمل روکنے کا ایک غیر یقینی طریقہ ہے۔ اس میں ہمیشہ کامیابی نہیں ہو سکتی۔ اس لئے یہ طریقہ محفوظ نہیں۔ علاوہ ازیں اس سے مرد اور عورت دونوں کی صحت کو سخت نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے مثلاً مرد کی قوتِ مردمی کو اس سے سخت صدمہ پہنچتا ہے۔ اور نامرد ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ اور عورت کے مرد کے ساتھ طبعی انزال نہ ہونے کے باعث اُسے کمر کا درد اور کئی بیماریاں پیدا ہو جانے کا اندیشہ ہے +

اِنزال کے وقت عُضو کو نکال لینا! یہ طریقہ برتھ کنٹرول کے لئے تو مُفید ہے۔ کہ جب انزال ہونے کے قریب ہو۔ تو عُضو کو باہر نکال لیا جائے۔ تاکہ منی رحم میں داخل نہ ہو سکے۔ لیکن مرد اور عورت کی جسمانی صحت کے لئے بے حد نقصان دِہ ہے۔ کیونکہ مُباشرت کا یہ طریق اِس صُورت میں غیر فِطری فعل ہو جاتا ہے۔ فِطری جماع اُس وقت مکمل ہوتا ہے جب کہ انزال ہو جائے اور انزال کا اندام نہانی کے اندر ہونا ضروری ہے۔ انزال باہر ہونے سے ایک تو فعل غیر فطری ہو جاتا ہے۔ دُوسرے منی پُورے طور پر خارج نہیں ہوتی۔ اور اگرچہ زیادہ مشق کرنے سے منی کو خارج ہونے سے قطعی طور پر روک بھی لیا جا سکتا ہے۔ لیکن اِس طرح کا عمل مرد و عورت دونوں کو خطرناک امراض میں مُبتلا کر دینے کا مُوجب ہوتا ہے +

مرد کے لئے اِس طرح سے اندامِ نہانی سے باہر انزال ہونے پر منی کا

کچھ حصّہ اندر رہ جاتا ہے۔ جس سے سوزاک ہونے کا خطرہ ہے۔ کیونکہ اِس عمل کی کثرت سے آلہ تناسل میں ایک قسم کی خارش اور کھُجلی سی پیدا ہوتی ہے۔ جس کو سوزاک کی مکمّل نشانی کہنا چاہیئے۔ اِس خارش اور امتلاء کے عمل سے وہ منی جو اندر رہ جاتی ہے۔ پیپ کی صُورت میں تبدیل ہو کر پیشاب کے ساتھ باہر نکلنا شروع ہو جاتی ہے ۔

عورت کے لئے اِس طرح یہ فعل مُضر ہے کہ قُربت کے وقت جب اندامِ نہانی میں انزال ہوتا ہے۔ تو منی کے اجزا اُس میں جذب ہو کر باطنی رطوبت کی طرح عورت کی جنسی صحت کے لئے مُفید ہوتے ہیں۔ لیکن باہر انزال ہونے کی صُورت میں اندامِ نہانی اِن اجزا کے جذب کرنے سے محرُوم رہ جاتا ہے۔ جس سے عورت کی صحّت پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے ۔

اِس سلسلہ میں لیڈی ڈاکٹر میری سٹوپس نے لکھا ہے کہ "ایسے جماع میں عورت کو حقیقی لذّت حاصل نہیں ہوتی۔ ایسی عورت کی وہی حالت ہوتی ہے۔ جو جلدی مُنزل ہونے والے خاوند کی بیوی کی ہوتی ہے"۔ اِس قسم کے نامکمّل جماع سے علاوہ اِس کے کہ عورت بعض مُہلک بیماریوں میں گرفتار ہو جاتی ہے۔ اُسے اپنے خاوند سے نفرت ہو جاتی ہے ۔

بعض عورتیں صرف اُس وقت حاملہ ہوتی ہیں۔ جب مرد کے عُضو کا اگلا حصّہ Gians Penis. عورت کے رحم کے مُنہ تک پہنچ جائے۔ یہ یقینی بات ہے کہ جب مردانہ عُضو رحم تک پہنچ جائے تو عموماً حمل ٹھیر

جاتا ہے۔ اس لئے میاں بیوی کو قربت کے وقت اپنے جسموں کو ایسی حالت میں رکھنا چاہیئے کہ مرد کا عضو عورت کے رحم تک نہ جانے پائے ؛

منی کو روک لینا

صحبت کے وقت جبکہ منی کے خارج ہونے کا وقت ہو۔ تو آلۂ تناسل کو باہر نکالنا ضروری نہیں۔ بلکہ خصیتین کی درمیانی جگہ کو انگلی سے زور سے دبائے رکھنے سے بھی منی خارج ہونے سے رک جاتی ہے۔ اور پیشاب کی نالی کے ذریعہ اوپر چڑھ کر مثانہ میں جا گرتی ہے۔ کیونکہ پیشاب کی نالی میں منی کی نالی آکر ختم ہو جاتی ہے۔ پیشاب کی نالی سے منی جب آگے گزرنے نہ پائیگی۔ تو لازمی طور پر مثانہ میں ہی جا کر گرے گی۔ اور پھر فراغت کے بعد جب پیشاب کیا جائیگا تو وہ منی پیشاب کے ساتھ مثانہ سے باہر نکل جائے گی۔ اس طریقے کا زیادہ استعمال مضر ہے کیونکہ اس سے مثانہ پر بہت برا اثر پڑتا ہے لیکن اس میں کلام نہیں کہ یہ طریقہ مانع حمل ضرور ہے۔ مگر منی کے اس طرح پیشاب کے ساتھ آنے کو مرض جریان کہتے ہیں۔ جو بجائے خود ایک خطرناک مرض ہونے کے علاوہ بہت سی مہلک بیماریوں کا پیش خیمہ ہے ؛

ریڈیم

ریڈیم ایک ایسی دھات ہے جس میں سے روشنی کی سخت شعاعیں باہر

نکلتی رہتی ہیں۔ اگر اِس دھات کو مرد کے فوطوں کی گولیوں یا عورت کی انڈے پیدا کرنے والی گلٹیوں کے قریب ایک خاص وقت تک رکھا جائے تو وہ ناقابلِ حمل ہوجاتے ہیں۔ یورپ کے بڑے بڑے ہسپتالوں میں ریڈیم کا استعمال ہوتا ہے۔ یہ بہت مہنگی اور قیمتی دھات ہے۔

ایکس ریز

ایکس ریز کی شعاعوں سے بھی یہی کام لیا جاسکتا ہے۔ اگر ان شعاعوں کو مرد کے فوطوں کی گولیوں یا عورت کی انڈا پیدا کرنے والی گلٹیوں پر ایک خاص وقت تک ڈالا جائے تو وہ دونوں ناقابلِ حمل ہوجاتے ہیں۔ غیر محتاط طریقہ سے شعاعیں ڈالنے پر نامرد ہونے کا بھی خطرہ ہے بلکہ عورت کی انڈے والی گلٹیاں زائل ہونے پر اُس میں مردانہ صفات پیدا ہوجاتی ہیں۔ اِسی لئے یورپ میں ابھی تک تحقیقات کی جارہی ہے۔ کہ اِن شعاعوں کو ڈالنے کا ٹھیک اندازہ معلوم کیا جائے۔ تاکہ مرد یا عورت پر کسی قسم کا مضر اثر نہ پڑے۔

مرد یا عورت کا اپریشن

مرد یا عورت کا اپریشن کرنے سے بھی اُسے حمل کے ناقابل بنایا جاسکتا ہے۔ چنانچہ انگلستان اور امریکہ میں اِس تجویز پر بہت زور دیا جارہا ہے کہ جو اشخاص متعدی امراض میں مبتلا ہوں۔ اور اُن سے اُن کی اولاد کو اسی قسم کے امراض

کے لاحق ہونے کا خطرہ ہو۔ انہیں اپریشن کے ذریعے ناقابلِ حمل بنا دیا جائے تاکہ وہ اولاد پیدا نہ کر سکیں اور ایسی متعدی بیماریوں کا جو ماں باپ سے وراثتاً بچوں پر بھی اپنا اثر ڈال دیتی ہیں۔ سدِباب ہو سکے۔ امریکہ اور انگلستان کے لوگ اس عمل کو قانونی طور پر رواج دینا چاہتے ہیں۔ اپریشن کرنے سے منع حمل میں پوری کامیابی ہوئی ہے۔ اور جس عورت یا مرد کا اپریشن کیا جائے اُس کی صحت پہلے کی بہ نسبت اچھی ہو جاتی ہے۔

اپریشن کے ذریعہ مرد کو ناقابلِ حمل بنانا

مرد کا اپریشن کرنے سے چونکہ یہ مُراد ہوتی ہے کہ منی کے کیڑوں کے راستے مسدود ہو جائیں۔ اس لئے مرد کے فوطوں کی اُن نالیوں کو جن میں سے منی گزرتی ہے۔ درمیان میں سے ایک انچ کاٹ دیا جاتا ہے۔ ان نالیوں کے قریب اور بہت سی نالیاں ہوتی ہیں۔ جن میں خون دورہ کرتا رہتا ہے۔ منی کی نالی کاٹتے وقت ان نالیوں اور رگوں کی خاص طور پر احتیاط کی جاتی ہے کہ کٹ نہ جائیں۔ دونوں فوطوں کی منی کی نالیوں کو کاٹنے کے بعد دونوں سِرّوں کو باندھ کر بیرونی زخم کو سی دیا جاتا ہے۔ یہ زخم بہت تھوڑے عرصہ میں اچھا ہو جاتا ہے۔ اس اپریشن سے فوطوں کی گولیوں میں پیدا ہونے والی منی آلۂ تناسل تک نہیں پہنچ سکتی۔ اور مرد کی قوتِ مردمی میں بھی کوئی فرق نہیں آتا۔ اُس میں عورت کو خوش کرنے کی طاقت بدستور قائم رہتی ہے۔ اپریشن کے بعد

آلۂ تناسل کی دُوسری گلٹیوں سے حسب دستور صحبت کے وقت رطُوبت نکلتی رہتی ہے لیکن اِس میں منی ذرہ بھر نہیں ہوتی ۔

اپریشن کے ذریعہ عورت کو ناقابلِ حمل بنانا

عورت کا اپریشن کرنے سے یہ مطلب ہے کہ انڈوں کے راستے بند کر دئے جائیں ۔ اس لئے عورت کا پیٹ چاک کر کے دونوں طرف کی نالیاں جِن کے راستے انڈا بچہ دانی میں آکر گرتا ہے ۔ ایک ایک اِنچ کاٹ دی جاتی ہیں ۔ ایسا کرنے سے انڈے بچہ دانی میں داخل نہیں ہو سکتے ۔ اور نہ حمل ہونے کا اِمکان رہتا ہے ۔ اِس اپریشن سے بھی عورت کی صحّت پر کوئی بُرا اثر نہیں پڑتا ۔ کیونکہ صرف وہ نالی کٹ جاتی ہے ۔ جس میں سے انڈا گزرتا ہے ۔ انڈے بنانے والی گلٹیوں کو بجنسہٖ محفُوظ رکھا جاتا ہے ۔ بعض عورتیں اپریشن کے وقت خصیۃ الرحم نکلوا دیتی ہیں ۔ ایسا کرنے سے عورت اپنے قدرتی جذبات کھو بیٹھتی ہے ۔ اور اس میں سے نسوانی خصوصیتیں زائل ہو کر نسائیت تباہ ہو جاتی ہے ۔

اسفنج کا استعمال

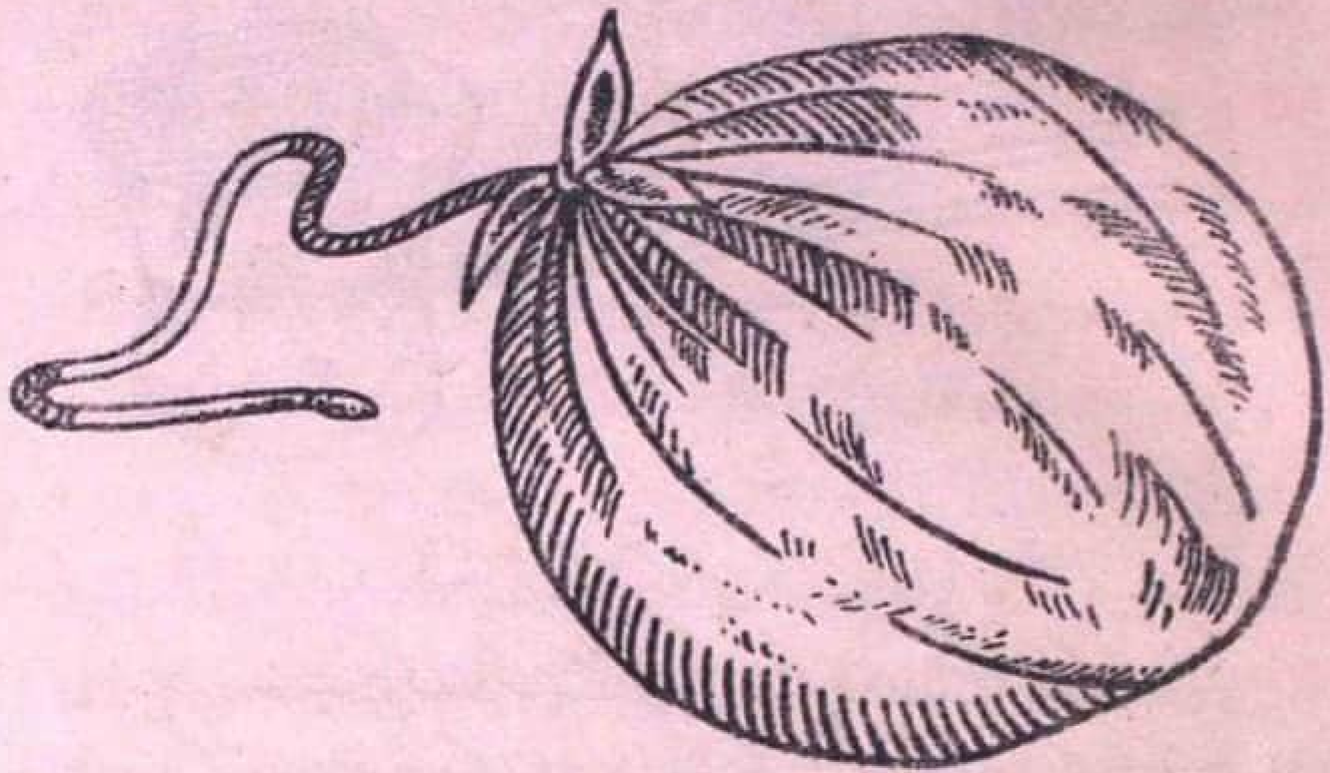
اسفنج کا ایک ٹکڑا لے کر اور اُسے ارد گرد سے کاٹ کر گیند کی شکل کا بنا لیا جائے ۔ یہ گیند قریباً ڈیڑھ اِنچ کی ہونی چاہیئے ۔ اور اِسے گرم پانی سے

اچھی طرح دھو کر اوپر باریک ململ کا ایک ٹکڑا لپیٹ کر دھاگے کے ساتھ باندھ لیا جائے۔ پھر ۲۰ فی صدی بورک لوشن میں بھگو کر اور کاربالک گلیسرین لگا کر صُحبت سے پہلے اندامِ نہانی میں یہاں تک دھکیل دینا چاہیئے۔ کہ اُس سے رحم کا مُنہ بند ہو جائے۔ اِس عمل سے منی براہِ راست بچہ دانی میں نہ جا سکیگی۔ اور منی کے کیڑے بھی بچہ دانی کے اندر داخل نہ ہو سکیں گے ٭

رُوئی کا استعمال

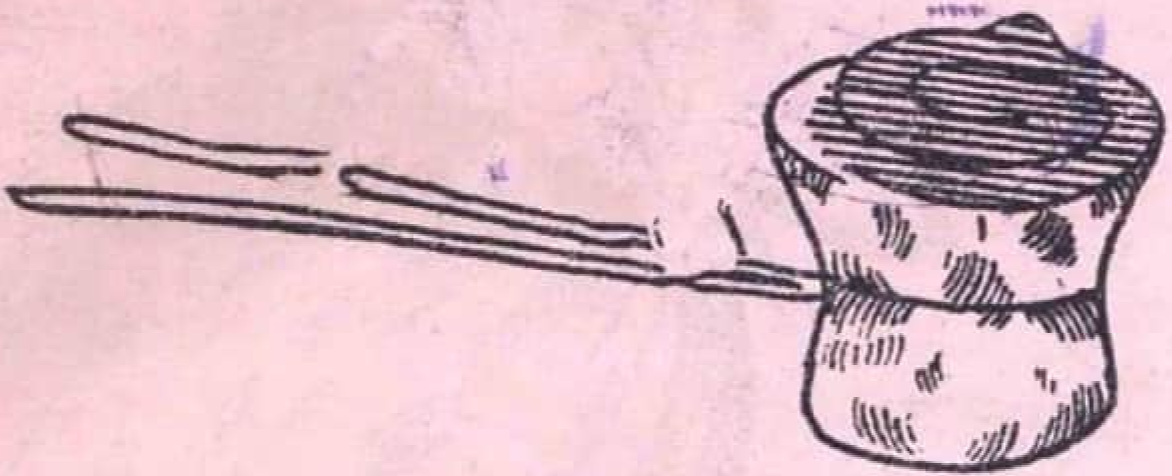
اِس ترکیب سے رُوئی کے ذریعے بھی کام لیا جا سکتا ہے لیکن اسفنج اور رُوئی کے استعمال میں فرق یہ ہے کہ رُوئی صرف ایک ہی دفعہ استعمال ہو سکتی ہے۔ اور اسفنج کو استعمال کے بعد دھو ڈالنے سے کئی دفعہ استعمال کیا جا سکتا ہے ٭

اگر کسی وقت اسفنج نہ مِل سکے۔ تو رُوئی لے کر رحم کے برابر اُس کی ایک گیند بنا لینی چاہیئے۔ اور اوپر پتلی ململ کا ایک ٹکڑا لپیٹ کر ریشمی دھاگے سے باندھ لی جائے۔ باریک ریشمی دھاگا نو دس اِنچ کے قریب لمبا ہو۔ تاکہ اُس کی مدد سے فراغت کے بعد رُوئی کو باہر نکالا جا سکے۔ اُس گیند کو پانی میں بھگو کر اور نچوڑ کر مِلاپ سے پہلے عورت کے اندامِ نہانی میں بچہ دانی تک دھکیل دیں تو منی بچہ دانی میں جانے سے رُک جائے گی۔ بلکہ نصف سے زیادہ منی یہ گیند ہی چوس لے گی ٭



رُوئی کے استعمال کا ایک دُوسرا طریقہ بھی ہے۔ وہ یہ کہ رُوئی کو صاف کر کے اِسے بتّی کی طرح لپیٹ دیا جائے۔ اور درمیان میں دھاگا باندھ لیا جائے۔ پھر ملاپ سے پہلے اِس لپٹی ہُوئی رُوئی کو پانی میں بھگو اور نچوڑ اندامِ نہانی میں دھکیل دیں۔ تو بھی بچّہ دانی میں منی پہنچنے کی رُکاوٹ ہو جاتی ہے۔ اِس بتّی کو بورک لوشن یا کاربالک گلیسرین لگا لینی چاہیئے۔ اِن دواؤں کا فائدہ یہ ہے کہ اِن کے اثر سے منی کے کیڑے فوراً مر جاتے ہیں۔ اور ایک سے دُوسرے کو آتشک یا سوزاک ہونے کا بھی خطرہ نہیں رہتا۔

اِس طریقہ سے یہ مُراد ہے کہ مرد کی منی کو عورت کی بچّہ دانی تک پہنچنے سے روک دیا جائے۔ اِس لئے رُوئی کے چھوٹے ٹکڑوں، سُوت یا



ریشمی رومال کو اندام نہانی میں دھکیل کر بھی فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔ اور منی اسی چیز میں جذب ہو کر رہ جائے گی۔ جسے ہم اندر دھکیل چکے ہوں۔ پھر فراغت کے بعد اس چیز کو نکال دیا جائے۔ تو منی بھی اسی کے ساتھ ہی باہر نکل جائے گی اور حمل کا خطرہ بالکل نہ رہے گا۔ البتہ فراغت کے بعد ڈوش کر لینا ضروری ہے ۔

ڈوش کین

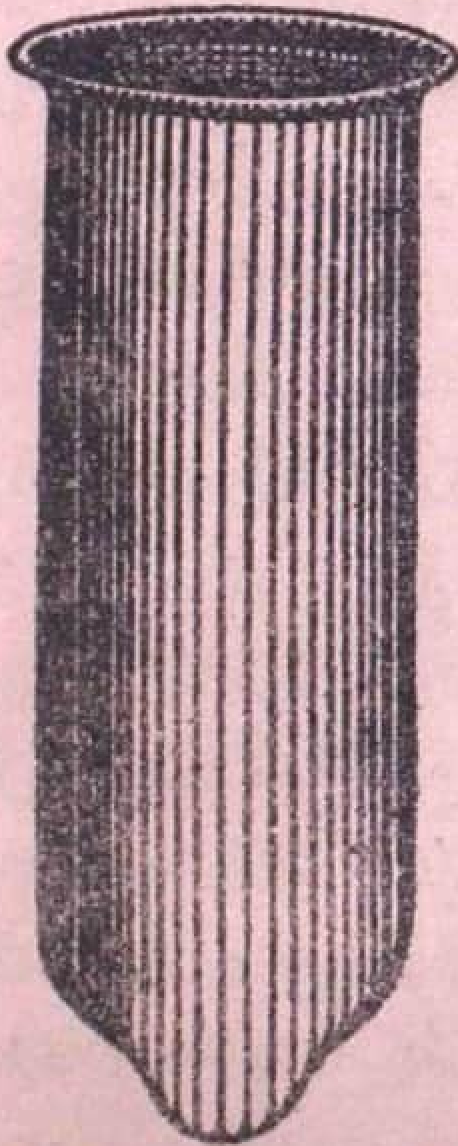
فراغت کے بعد پچکاری کے ذریعہ سے رحم کو صاف کر کے اسے منی وغیرہ سے صاف کر دینے سے بھی حمل کا اندیشہ نہیں رہتا۔ پچکاری میں ایسا پانی استعمال کیا جاتا ہے جس میں کیڑے مارنے والے لوشنوں اور دواؤں میں سے کوئی ایک دوا ڈالی گئی ہو۔ کیڑے مارنے والے لوشن یہ ہیں :-
سیبنی ٹاس۔ ٹنکچر آیوڈین۔ بورک لوشن۔ کاربالک۔ گلیسرین۔ اکتھیول۔

پرمنگنیٹ آف پوٹاش پھٹکڑی۔ مرکیوری پرکلورائیڈ۔ سہاگہ۔ کونین ہیڈر کلور بورک ایسڈ۔ اس قسم کی چیز کو پانی میں حل کر کے ڈوش کے ڈبے میں ڈال دیا جاتا ہے اور اُسے بدن سے چار فٹ اُونچا رکھ کر عورت کو نیم لیٹنے کی صورت میں بٹھا کر ربڑ کی نالی جو ڈبے سے لگی ہوتی ہے۔ قریب تین انچ اندام نہانی میں داخل کر دی جاتی ہے۔ ربڑ کی نالی پر ایک کلپ ہوتا ہے جس کے دبانے سے پانی باہر نکلنے لگتا ہے۔ ربڑ کی نالی کو اندام نہانی میں چاروں طرف پھراتے ہیں تاکہ کسی جگہ منی یا کوئی دوسری رطوبت لگی ہوئی نہ رہ جائے۔ پانی نیم گرم ۱½ سیر اور ڈوش کا ڈبہ صاف ہونا چاہیئے۔ ڈوش کے لئے کھانے کا معمولی نمک اور پھٹکڑی بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔

ڈوش کرنے کے بعد ڈبے اور نالی کو اچھی طرح دھو کر رکھیں۔ برتھ کنٹرول کے لئے یہ قاعدہ (ڈوش) موثر تو بہت ہے۔ لیکن اس میں اس قدر احتیاط ضرور لازم ہے کہ آلہ تناسل بچہ دانی کے منہ میں براہِ راست منی خارج کرنے نہ پائے۔ کیونکہ بعض اوقات منی بچہ دانی میں فی الفور براہِ راست ہی داخل ہو جاتی ہے۔ مباشرت میں آلہ تناسل کو انزال کے وقت بچہ دانی کے منہ سے اس قدر دُور کر لینا چاہیئے۔ کہ منی براہِ راست بچہ دانی کے منہ میں نہ پڑ سکے۔ اس صورت میں ۹۹ فی صدی حمل ٹھیرنے کا امکان نہیں رہتا۔ ڈوش سے فائدہ اُسی صورت میں اُٹھایا جاسکتا ہے کہ منی براہ راست بچہ دانی میں نہ جاسکے۔

فرنچ لیٹر

کنڈوم .Condom یہ مرد کے آلہ تناسل کا ایک غلاف ہے۔ جو پتلی اور ملائم ربڑ کا بنا ہوا ہوتا ہے۔ یہ غلاف کئی قسم کا ہوتا ہے۔ اسے فرنچ لیٹر .French Lettre بھی کہتے ہیں۔



یورپی ممالک میں اکثر استعمال کیا جاتا ہے۔ اگرچہ اس کی بہت قسمیں ہیں لیکن عام طور پر دو ہی قسم کا مستعمل ہے۔ ایک وہ جس سے سارے آلہ تناسل کو ڈھانپ لیا جا سکتا ہے۔ اس کے آگے ایک چھوٹی سی تھیلی بنی ہوئی ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے یہ اُن فرنچ لیٹروں کی بہ نسبت جن کے آگے تھیلی نہیں ہوتی۔ زیادہ مفید ہے۔ اس تھیلی کا فائدہ یہ ہے کہ تمام منی اُس میں جمع ہو جاتی ہے۔ اور آلہ تناسل کے اِرد گرد پھیل کر اُسے غلیظ نہیں بنا دیتی۔ اس کے علاوہ منی کے نکلنے کے لئے بھی کوئی جگہ ہونی چاہیئے تا کہ وہ

آسانی سے نکل سکے اور اگر منی نکلنے کے لئے ذرہ بھر بھی جگہ نہ ہو۔ اور فرنچ لیٹر کی تہ آلۂ تناسل کے منہ پر لپٹی ہوئی ہو۔ تو پیشاب کی نالی میں جس میں سے انزال کے وقت منی خارج ہوتی ہے۔ ایک ایسی رکاوٹ اور سوزش پیدا ہوتی ہے۔ جو بڑھ کر سوزاک ایسی خطرناک بیماریوں میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اس لحاظ سے بھی یہ تھیلی بہت مفید ہے۔ دوسری قسم کا فرنچ لیٹر وہ ہے جو صرف حشفہ یعنی آلۂ تناسل کے اگلے حصّہ پر چڑھا لیا جاتا ہے لیکن اس کے بوقت صحبت اُتر جانے کا اندیشہ رہتا ہے ✦

اگرچہ فرنچ لیٹر یا کنڈوم کا استعمال مانع حمل کا ایک کامیاب تجربہ ہے۔ اس کے استعمال سے سو فی صدی حمل قرار نہیں پاتا۔ اور ایک خاص خوبی یہ بھی ہے کہ عورت یا مرد میں سے اگر ایک کو آتشک یا سوزاک کی قسم کا کوئی عارضہ ہو۔ تو اس کا اثر دوسرے پر کبھی نہیں ہونے پاتا۔ تاہم یہ نقص ضرور ہے کہ منی عورت کے اندام میں جذب نہیں ہوتی۔ بوقتِ مباشرت مرد و عورت کے اعضا کے ایک دوسرے کے ساتھ مس کرنے سے جو دونوں کی صحت پر خوشگوار اثر پڑتا ہے۔ اس میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ عورت کی اندامِ نہانی اس پر مجبور ہے کہ وہ منی کو جذب کرے۔ لیکن جب فرنچ لیٹر چڑھا ہوا ہو۔ تو مرد و عورت کی جلدوں میں ایک فرق اور پردہ حائل ہو جاتا ہے۔ اس لئے عورت کی صحت پر اس کا مضر اثر پڑتا ہے ✦

اس کے علاوہ فرنچ لیٹر کے زیادہ استعمال سے قوتِ مردی کو نقصان

پہنچتا ہے۔ اگرچہ فرنچ لیٹر برتھ کنٹرول کے لئے بہترین چیز ہے۔ مگر ہماری رائے میں اس کا زیادہ استعمال مناسب نہیں ۔

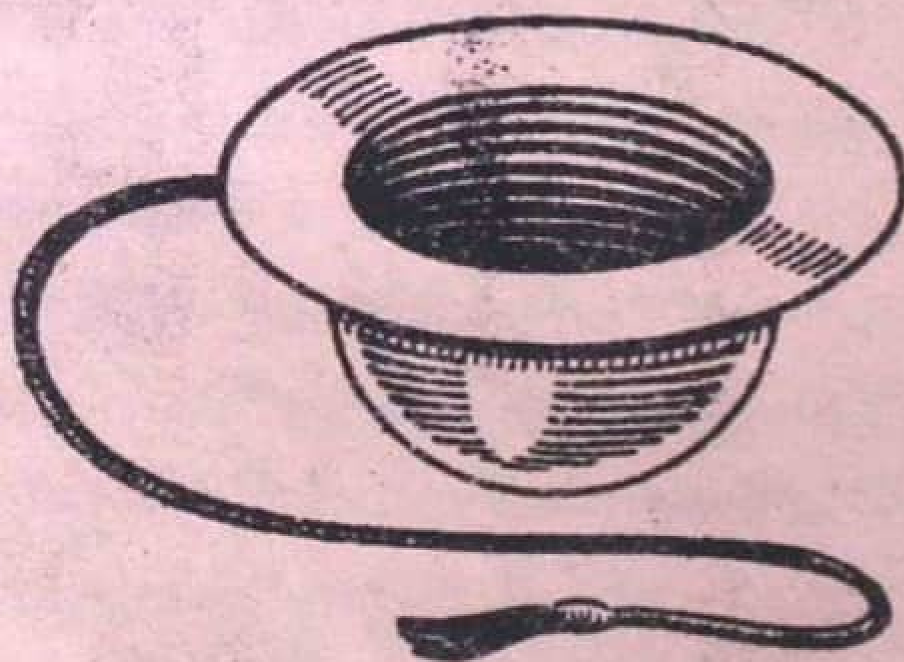
ایک اعتراض اس پر یہ بھی کیا جاتا ہے کہ مباشرت کے وقت رگڑ سے فرنچ لیٹر کے پھٹ جانے کا خطرہ ہے۔ لیکن یہ غلط ہے۔ کسی پچھلے زمانے میں شاید کوئی ایسی ناقص ربڑ کنڈوم پر استعمال کی جاتی ہو۔ جو رگڑ سے پھٹ جائے۔ اب تو باریک ربڑ کے بنے ہوئے ایسے نفیس غلاف مل جاتے ہیں۔ جو کئی دفعہ استعمال کرنے کے بعد بھی خراب نہیں ہوتے۔ چنانچہ پارگان شیتھ Paragon Sheath. نیور رپ Never Rip. اور ویمیکو کمپنی کے کنڈوم نہایت اعلیٰ مضبوط اور پائیدار ہوتے ہیں اور صاف رکھنے سے چھ سات دفعہ استعمال کئے جا سکتے ہیں ۔

فرنچ لیٹر کے استعمال سے سو فی صدی حمل ٹھیرنے کا امکان نہیں رہتا۔ برتھ کنٹرول کی تدابیر پر عمل کرنے کے لئے اس کا استعمال بہتر ہے۔ خاص طور پر شادی کی پہلی رات فرنچ لیٹر چڑھا کر ہم بستر ہونا چاہیئے۔ کیونکہ کنواری عورت کے رحم کے منہ پر ایک جھلی سی ہوتی ہے۔ جو آلہ تناسل سے ٹکرانے سے پھٹ جاتی ہے۔ اس حالت میں اس غلاف کا استعمال جھلی کے باریک زخموں کے لئے بے ضرر ثابت ہوتا ہے۔ لیکن اگر اس کی بجائے دوسری مانع حمل دوائیں استعمال کی جائیں۔ تو وہ پردہ کے پھٹنے پر اس کے زخموں میں سوزش پیدا کر دیتی ہیں ۔

پیسیری یا بچّہ دانی کی ٹوپی

پیسیری Pessary. یا بچّہ دانی کی ٹوپی - یہ باریک اور نرم ربڑ کی ایک ٹوپی ہے جس کا قطر ۱½ انچ سے تین انچ تک ہوتا ہے - اور اس کے کنارے پہ ربڑ کا چھلّا بنا ہوا ہوتا ہے - جو دبانے سے دوہرا ہو جاتا ہے - اِس چھلّے کے ساتھ نو اِنچ لمبائی کا دھاگا لگا رہتا ہے - تاکہ عورت جب چاہے اُسے کھینچ کر پیسیری نکال سکے ۔

پیسیری عام طور پر تین قِسم کی بنتی ہے - چھوٹے، درمیانہ اور بڑے ناپ کی - پندرہ سال سے لے کر بائیس سال تک کی عُمر والی عورت کو چھوٹے ناپ کی استعمال کرنی چاہیئے - اور بائیس سال سے چالیس سال کی عُمر تک کی عورت



کو درمیانہ ناپ کی اور چالیس سال سے اوپر بڑے سائز کی - ہر حالت میں پیسیری وہی استعمال کرنی لازم ہے - جو بچہ دانی کی گردن میں اچھی طرح پھنس جائے - ورنہ ڈھیلی ہونے کے باعث اِس کے گر جانے کا احتمال ہوتا ہے اور جب تک پورے سائز کی پیسیری استعمال نہ کی جائے بیکار ہے - اس سے کوئی فائدہ نہیں پہنچ سکتا ۔

پیسیری کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ اِسے صابن سے دھو کر دو انگلیوں میں اِس طرح پکڑ لیں کہ چھلّے والی طرف باہر کی جانب رہے - پھر اندامِ نہانی کے اندر اِس حد تک دھکیل دی جائے کہ وہ پھسل کر بچہ دانی کی گردن پہ چڑھ جائے - انگلی سے اِس بات کی تسلی کر لینی چاہیئے کہ آیا واقعی پیسیری بچہ دانی کی گردن پر چڑھ گئی ہے - اگر نہ چڑھی ہو - تو دوسرے سائز کی استعمال کی جائے - اِس کے استعمال سے منی بچہ دانی کے منہ میں نہیں پہنچ سکتی - اور نہ قربت کے وقت آلۂ تناسل بچہ دانی کے منہ سے ٹکراتا ہے - اِس لئے حمل ٹھیرنے کا قطعی اندیشہ نہیں رہتا ۔

بعض حالات میں مثلاً بڑھی عمر کے باعث یا خاص بیماریوں کی وجہ سے بچہ دانی کی گردن چھوٹی ہو جاتی ہے - اور پھر بچہ دانی کی گردن پر کسی ناپ کی پیسیری ٹھیک نہیں بیٹھتی - اِس صورت میں مانعِ حمل کے دوسرے طریقے استعمال کرنے چاہیئں - کیونکہ پیسیری کے درست نہ چڑھنے سے کوئی فائدہ حاصل نہیں ہو سکتا - لیکن اگر وہ فِٹ ہو جائے تو مرد یا عورت کو اِس کی

موجودگی کا کوئی احساس نہیں ہوتا۔ خواہ اُسے ایام ماہواری کے سوا کبھی نہ اتارا جائے۔
پیسری کا لگانا اور نکالنا عورت کو ایک بار کسی لیڈی ڈاکٹر یا نرس سے سیکھ لینا چاہیئے۔ مشغولیت سے پہلے اِس کا لگانا اور دوسرے روز نکال دینا زیادہ بہتر ہے۔ اور یُوں یہ کئی دن تک بھی چڑھی رہ سکتی ہے۔ اِسے اُتارنے کے بعد اندام نہانی کو صابون اور گرم پانی سے ڈُوش کے ساتھ صاف کر دینا چاہیئے تاکہ اِس میں سے منی کے تمام کیڑے خارج ہو جائیں۔ لیکن اگر مشغولیت کے بعد پیسری کئی دن تک چڑھی رہے۔ تو ڈُوش وغیرہ کی کوئی ضرورت نہیں رہتی۔ پیسری کو نکال کر چاک پاؤڈر میں حفاظت سے رکھنا چاہیئے۔ پیسری جب لگائی جائے تو عورت کو قبض کی شکایت نہیں ہونی چاہیئے۔ ورنہ اجابت کے وقت دباؤ وغیرہ سے اِس کے نکل جانے کا خطرہ ہے۔
چھوٹی قسم کی پیسری اُن عورتوں کے لئے جو ایک بچہ پیدا کر چکی ہوں اور درمیانہ قسم کی دو تین بچوں والی عورت کو اور بڑی قسم کی پیسری اُن عورتوں کے لئے جو اِس تعداد سے زیادہ بچے جن چکی ہوں۔ فائدہ مند ہے۔ اِس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیئے۔ کیونکہ اگر اِس کے خلاف پیسری کا استعمال کیا جائیگا تو وہ بچہ دانی کی گردن پر درست نہیں آئے گی۔
پیسری کے استعمال میں ایک نقص یہ ہے کہ ایک دفعہ لگانے کے بعد مشغولیت کے وقت اِس کا اپنی جگہ سے ہل جانے کا اِمکان ہے۔ اِس کے علاوہ اگر رحم کا مُنہ ٹیڑھا یا جھکا ہوا ہو۔ تو یہ بالکل بیکار چیز ہے لیکن اگر اِن

میں سے کوئی صورت مُمکن نہ ہو۔ تو پیسیری کا استعمال منع حمل کے لئے بہت مُفید ہے۔ اور اِس کے چڑھانے سے آلۂ تناسل اور بچّہ دانی کے مُنہ کے درمیان ایک پردہ حائل ہو جاتا ہے۔ جو آلۂ تناسل کو نہ تو بچّہ دانی کے مُنہ سے ٹکرانے دیتا ہے۔ اور نہ منی کو بچّہ دانی میں پہنچنے کا راستہ دیتا ہے۔ تمام منی پیسیری ہی میں رہ جاتی ہے اور اِسے نکال لینے پر منی بھی باہر نکل جاتی ہے۔ جس کے بعد اگر ڈُوش کے طریقہ سے اندامِ نہانی کو صاف کر دیا جائے تو قطعاً حمل نہیں ٹھیرتا۔ حمل روکنے کے لئے یہ ترکیب ۱۰۰ فی صدی کامیاب اور آزمُودہ ہے ۔

دھات کی پیسیری

دھات کی پیسیری Metallic Pessary. سونے اور چاندی کی قِسم کی دھاتوں سے مُختلف سائزوں کا بنا ہُوا ایک آلہ ہے جِس کی شکل کالر کے سٹیڈ کی طرح ہوتی ہے۔ آگے کی طرف ایک نالی ہوتی ہے جِس کا قد ایک اِنچ سے لے کر تین اِنچ تک ہوتا ہے۔ اِس نالی کو بچّہ دانی کی گردن کے اندر داخل کر دیا جاتا ہے۔ اور باہر کی طرف کے کنارے جو کالر کی شکل کے بنے ہُوئے ہوتے ہیں۔ بچّہ دانی کے مُنہ کو چھُپا لیتے ہیں۔ اِس کے استعمال کا یہ فائدہ ہوتا ہے کہ قُربت کے وقت اگر آلۂ تناسل بچّے دانی کے مُنہ سے ٹکرا بھی جائے اور انزال بھی عین بچّہ دانی کے مُنہ میں ہو۔ تو منی کسی صُورت میں بچّہ دانی کے اندر نہیں داخل ہو سکتی۔ اور آلۂ تناسل کو اندامِ نہانی سے نکال لینے کے بعد اسی

صورت میں فوراً باہر خارج ہو جاتی ہے۔ اِس سے حمل ہونے کا اندیشہ بالکل نہیں رہتا۔

اِسے سٹیڈ پیسیری کہتے ہیں۔ یہ منع حمل کے لئے نہایت ہی مفید ہے۔ اِسے بچہ دانی میں فِٹ کرتے وقت شروع میں معمولی سی تکلیف ہوتی ہے۔ لیکن چند یوم کے بعد عورت اِس کی موجودگی محسوس ہی نہیں کرتی۔

سٹیڈ پیسیری میں ایک خاص صفت اور بھی ہے۔ یہ اِس ترکیب سے بنی ہوئی ہے کہ ماہواری حیض کا خون اِس میں سے بآسانی خارج ہو جاتا ہے۔ لیکن منی اندر داخل نہیں ہو سکتی۔ اِس لئے ایام ماہواری میں بھی اُتارنے کی ضرورت نہیں رہتی۔ اور یہی وجہ ہے کہ دھات کی یہ پیسیری مدّتِ مدید تک کام دے جاتی ہے۔

دھات کی پیسیری چڑھا کر ہم صحبت ہونے سے مرد یا عورت کی صحت پہ بُرا اثر نہیں پڑتا۔ بلکہ اگر فِٹ کر کے چڑھا دی جائے۔ تو جانبین کو اِس کا احساس بھی نہیں ہوتا۔ یہ ضرور ہے کہ اِس کے سائز کے اِنتخاب میں کوئی غلطی اور چڑھانے میں کوئی نقص نہ رہ جائے۔ کیونکہ اِس کے فِٹ کرنے کے لئے کسی ماہر ڈاکٹر یا نرس کی ضرورت ہوا کرتی ہے۔ ناتجربہ کار ڈاکٹر دھات کی پیسیری کو نہیں چڑھا سکتے۔ اور نہ خود اِنہیں اِس کے چڑھانے کی کوشش کرنی چاہیئے۔

شروع شروع میں جب اِس پیسیری کا یورپ میں رواج ہوا۔ تو بعض

نا تجربہ کار ڈاکٹروں نے غلط سائز استعمال کر کے بیسیوں عورتوں کو سیلان الرحم (لیکوریا) میں مبتلا کر دیا جس کی وجہ سے عوام میں اس کی مخالفت کا خیال پیدا ہو گیا۔ اور وہ اس کے استعمال کو بیکار اور ضرر رساں کہنے لگے لیکن بعد میں ماہر ڈاکٹروں نے کئی تجربات کرنے کے بعد ثابت کر دیا کہ وہ سب پیسیری کے سائز کا انتخاب کرنے اور اس کے فٹ کرنے ہی کا قصور تھا۔ اور اگر اسے فٹ کر کے چڑھا دیا جائے تو یہ بہت فائدہ مند چیز ہے۔ اس سے عورت کی صحت کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔

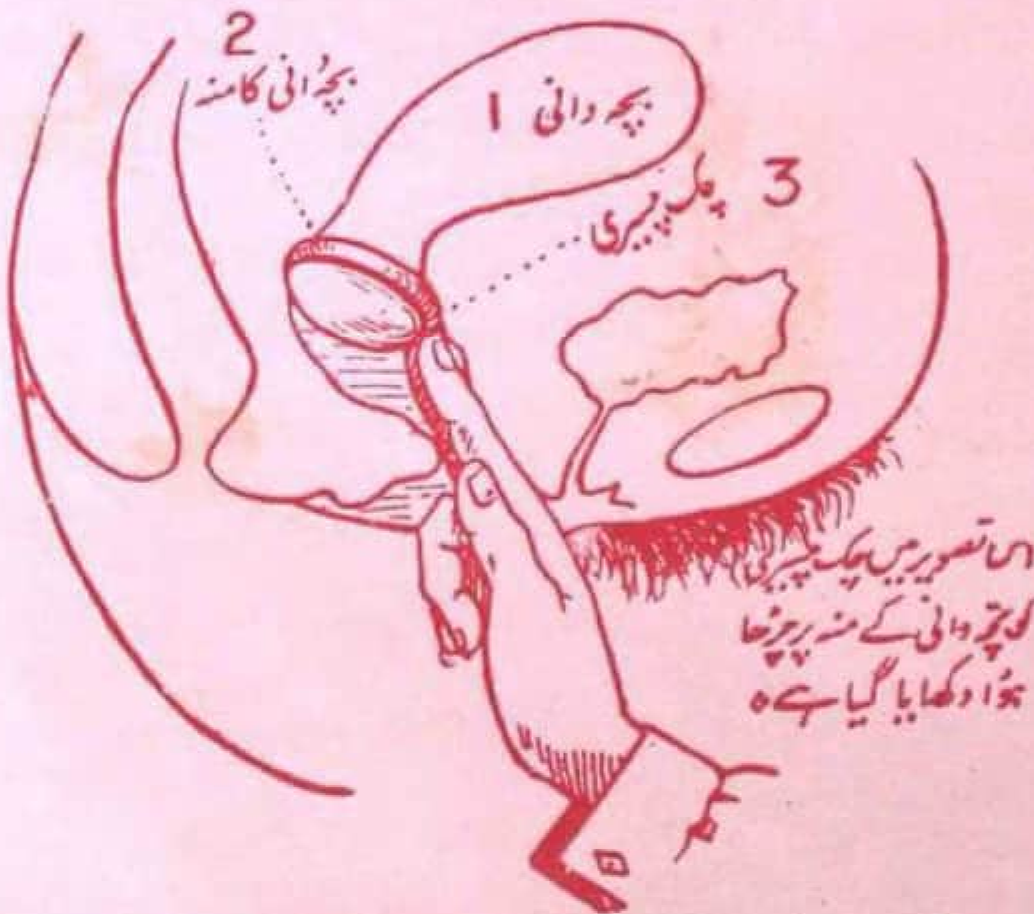
دھات کی پیسیری کے فٹ ہونے کی پہچان یہ ہے کہ اسے چڑھاتے وقت عورت تھوڑی سی تکلیف محسوس کرتی ہے۔ یہ تکلیف ایسی معمولی ہوتی ہے جو چند روز کے بعد رفع ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر آلہ فٹ نہ بیٹھا ہو تو عورت مسلسل تکلیف محسوس کرتی ہے۔ اور اس کا مطلب یہ ہے کہ آلہ بچہ دانی کے سوراخ کے سائز سے بڑا ہے۔ اس صورت میں آلہ تبدیل کر دینا چاہیئے۔ اور اگر پیسیری بالکل فٹ ہو جائے۔ تو بغیر کسی قسم کی تکلیف کے چھ ماہ تک بچہ دانی کے اندر رہ سکتی ہے۔ اور چھ ماہ کے بعد اسے ڈاکٹر نکالتا ہے۔ کیونکہ خود بخود یہ بہت کم نکلتی ہے۔

یورپ اور امریکہ میں دھات کی پیسیری عام استعمال ہوتی ہے۔ وہاں ہر ایک گھر کا اپنا اپنا ڈاکٹر ہوتا ہے۔ جس سے وہ عورتیں کسی قسم کا پردہ نہیں کرتیں۔ اور بے تکلف پیسیری فٹ کرا لیتی ہیں۔

चैक पेसरी चढ़ाने की विधि



चैक पेसरी को अंगूठे और साथ की उंगली से दबावें जिस से अन्दर की हवा निकल जाय। फिर उसे ... प्रवेश करे और इतना अन्दर धकेले कि चेक पेसरी बच्चेदानी की गरदन पर चढ़ जाय।



१ बच्चेदानी २ बच्चेदानी का मुख ३ चैकपेसरी
इस चित्र में चैक पेसरी को बच्चेदानी के मुख पर चढ़ा हुआ दिखाया गया है।

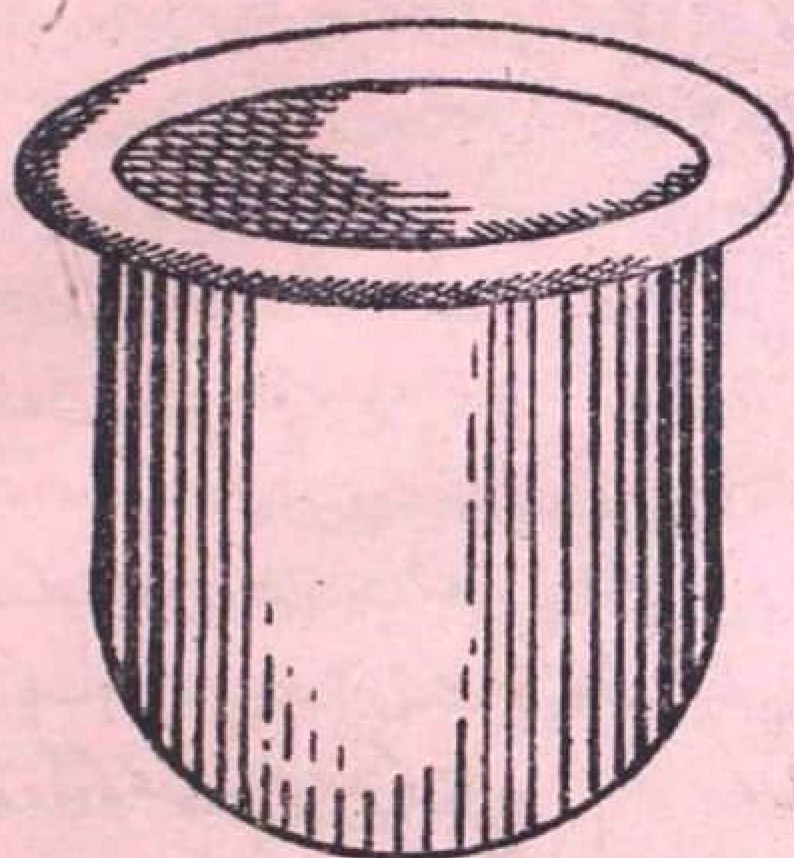
دھات کی پیسریوں میں چاندی کی پیسری کا زیادہ رواج ہے۔گو سونے کی بھی کافی مستعمل ہے۔لیکن اس قدر نہیں جس قدر چاندی کی پیسری۔کیونکہ چاندی کی پیسری دُوسری دھاتوں کی نسبت اچھی اور مفید ہے۔اس دھات میں ایک خاص نرمی اور ملائمت ہے جس سے بچہ دانی کی گردن یا اُس کے مُنہ کے کناروں پر کوئی بُرا اثر نہیں پڑتا۔

جو لوگ، دھات کی پیسری استعمال کرتے ہیں انہیں دُوسرے کسی مانع حمل طریقے کے استعمال کی ضرورت نہیں۔برتھ کنٹرول کی تدابیر پر عمل کرنے کے لئے یہ ایک اٹل تدبیر ہے جس سے حمل کا ٹھیرنا ممکن ہی نہیں۔اور مرد اس کی موجودگی کو محسوس بھی نہیں کرتا۔

عورتوں کی تھیلی

فیمیل شیتھ Female Sheath یا عورتوں کی تھیلی۔یہ ربڑ کی ایک تھیلی ہے۔جو اس اصول پر بنی ہوئی ہے جس پر کہ مردوں کے آلۂ تناسل کے لئے فرنچ لیٹر بنا ہوا ہے۔یہ عورتوں کے استعمال کے لئے بنائی گئی ہے۔مُنہ پر ربڑ کا چھلا سا بنا ہوا ہوتا ہے۔جس کی شکل رحم کے بیرونی مُنہ کی طرح لمبوتری ہوتی ہے۔

اس تھیلی کا استعمال اس قدر آسان اور عام فہم ہے۔کہ ہر شخص اس سے بآسانی کام لے سکتا ہے۔عورت اس کو اپنے رحم میں چڑھا لیتی ہے۔اور یہ



مستورات
کی
تھیلی

رحم کی دیواروں اور بچہ دانی کے منہ کو چھپا لیتی ہے۔ ربڑ کا چھلّہ جس کا ذکر پہلے کیا جا چکا ہے۔ رحم کے منہ پر فٹ بیٹھ جاتا ہے۔ فراغت کے بعد تمام منی اس تھیلی میں آجاتی ہے اور حمل ٹھہرنے کا خطرہ نہیں رہتا۔ بلکہ یہاں تک کہ اس سے منی رحم کے اندر بھی نہیں جاتی۔ کافی مضبوط ہوتی ہے۔ اس لئے آلۂ تناسل کی رگڑ سے پھٹنے کا بھی خطرہ نہیں ہوتا۔ اور نہ اس کے استعمال سے آتشک یا سوزاک وغیرہ بیماریوں کا اندیشہ ہے۔ اور اگر کوئی شبہ ہو تو پانچ فیصدی ٹنکچر آیوڈین یا کاربالک لوشن یا گلیسرین میں اس کو دھو لینا چاہیئے یا گرم پانی میں اُبال لیا جائے تاکہ بیماری کے کیڑے مر جائیں۔ اور پھر

ویسلین لگا کر ضرورت سے چند منٹ پہلے رحم میں داخل کر دینا چاہیئے۔ فراغت کے بعد اِس تھیلی کو نکال کر صابون کے ساتھ دھونے کے بعد فرینچ چاک لگا کر رکھنا چاہیئے۔ اِس طرح سے یہ تھیلی کئی مہینے کام میں لائی جا سکتی ہے +

نیمیل شیتھ بہت عمدہ چیز ہے۔ اِس کے استعمال پر فرینچ لیٹر یا کسی دوسری مانعِ حمل تدبیر کے استعمال کی ضرورت نہیں رہتی۔ اور اِس سے عورت یا مرد کی صحت پر بھی کوئی بُرا اثر نہیں پڑتا۔ جیسا کہ فرینچ لیٹر کے متواتر استعمال سے مرد کی صحت پر پڑتا ہے +

پیشاب کی نالی کا آلہ

پیشاب کی نالی کا آلہ .Urethral Suppository یہ بہت نازک آلہ ہے جس کا سر ٹوپی نُما ہوتا ہے۔ اِس آلے کو ضرورت سے پہلے پیشاب کی نالی کے مُنہ کے اندر چڑھا لیا جاتا ہے۔ اِس کے استعمال کرنے سے منی باہر خارج نہیں ہوتی۔ بلکہ پیشاب کی نالی میں رُک کر آہستہ آہستہ مثانے میں جا گرتی ہے۔ منی کی نالی پیشاب کی نالی کے عین نصف میں آ کر ختم ہو جاتی ہے اور وہاں سے منی کو باہر نکلنے کے لئے وہی راستہ ہے جس سے کہ پیشاب نکلتا ہے۔ اِس لئے جب منی پیشاب کی نالی کے نصف تک پہنچتی ہے تو آگے رکاوٹ ہونے کی وجہ سے وہیں رُک جاتی ہے۔ اب چونکہ وہ منی کی نالی کے راستے واپس نہیں جا سکتی لہٰذا آہستہ آہستہ پیشاب کی نالی کے ذریعہ

مثانہ میں جا گرتی ہے۔ اور پیشاب کے راستے باہر خارج ہو جاتی ہے +

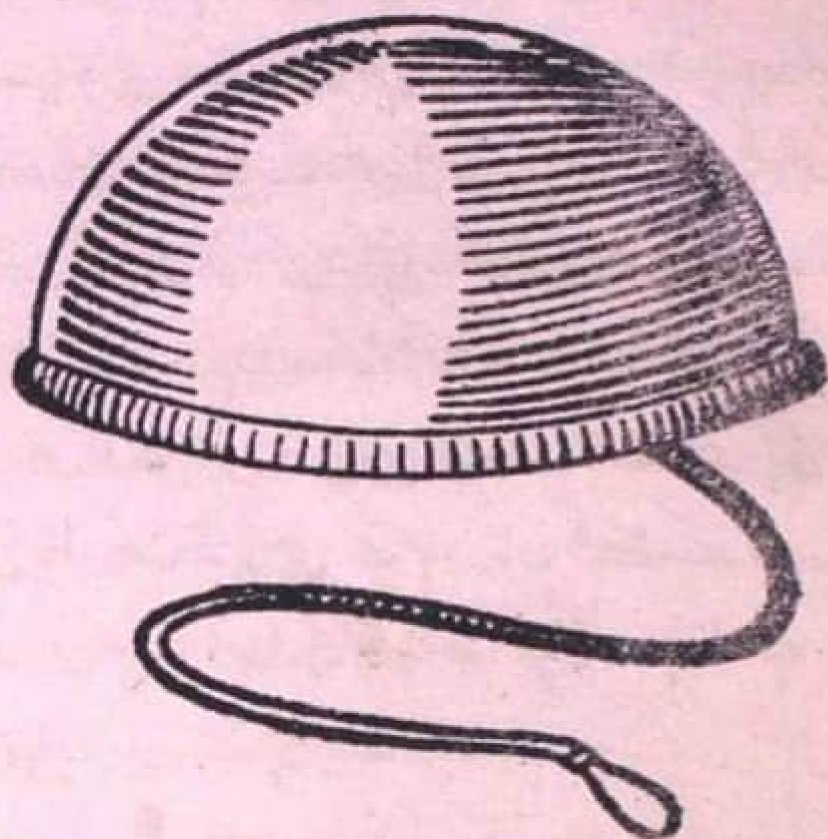
یورپ میں اِس آلے کا بہت رواج ہے۔ لیکن اِسے کبھی کبھی استعمال کرنا چاہیئے کیونکہ اگر اِسے کثرت سے استعمال کیا جائے۔ تو منی کے پیشاب کی نالی کے نصف میں رُک جانے اور پھر مثانہ میں گرکر پیشاب کے ساتھ خارج ہونے سے جریان ہونے کا خطرہ ہے۔ یہ آلہ بالکل پیشاب کی نالی کے سوراخ کے ساتھ کا ہونا چاہیئے تاکہ منی ذرہ بھر بھی باہر نکلنے نہ پائے +

ڈچ کیپ

ڈچ کیپ Dutch Cap. پیسیری کی شکل کی دو انچ سے چار انچ دور کی ایک ٹوپی ہے۔ جو ملائم ربڑ کی بنی ہوئی ہوتی ہے۔ کناروں پر دھات کا ایک سپرنگ کا چھلا ربڑ سے ڈھانپا ہوا لگا ہوتا ہے۔ یہ پیسیری سے بہت بڑی ہوتی ہے۔ اور پیسیری کی طرح باہر نکالنے کے لیئے اس کے ساتھ دھاگا بندھا ہوتا ہے +

ڈچ کیپ کو ضرورت سے پہلے چڑھا لیا جاتا ہے۔ یہ پیسیری کی طرح بچہ دانی کی گردن میں نہیں چڑھتی۔ بلکہ رحم کے آخری حصہ پر جس جگہ بچہ دانی کا مُنہ کھلتا ہے پھیل جاتی ہے اور منی کا ذرہ بھی بچہ دانی کی طرف نہیں جا سکتا +

اِس کے چڑھانے کی ترکیب یہ ہے کہ ڈچ کیپ کی ٹوپی کا مُنہ باہر کی طرف رکھ کر بوقتِ ضرورت جہاں تک ہو سکے رحم کے اندر دھکیل دی جائے



اور پھر صحبت کے بعد اس کو باہر نکالنے سے پہلے ڈوش کر کے اندام نہانی کو صاف کر دینا چاہیئے۔ تاکہ منی کے کیڑے اور دوسری رطوبت خارج ہو جائے اور ڈچ کیپ اُتارنے کے بعد کوئی کیڑا بچہ دانی میں نہ داخل ہو سکے۔ ڈوش کرنے کے بعد اس ٹوپی کو باہر نکال لینا چاہیئے۔ اِس عمل سے حمل کا خطرہ نہیں رہتا۔ استعمال کرنے سے پہلے ڈچ کیپ کو پانی اور صابون سے خوب صاف کر لینا چاہیئے۔ اور تھوڑا سا صابون اِس میں لگا رہے۔ پیسری کی طرح اِس میں یہ احتیاط ضروری نہیں کہ ٹوپی کا مُنہ باہر کی طرف رہے یا اندر کی طرف۔ کیونکہ یہ بچہ دانی کے اندر تک نہیں پہنچتی۔ اِس کی ترکیب چونکہ آسان ہے۔ اس لئے

عام عورتیں اس کو زیادہ پسند کرتی ہیں ۔

چیک پیسیری کے مقابلے میں یہ زیادہ مفید چیز ہے۔ کیونکہ چیک پیسیری اُن عورتوں کے لئے بیکار چیز ہے جن کی بچہ دانی بالکل چھوٹی ہو۔ یا اُن کی بچہ دانی رحم سے اس قدر دُور ہو کہ انگلی نہ پہنچ سکے۔ لیکن ڈچ کیپ ان صُورتوں میں بھی کام دے سکتی ہے۔ اور اس کے استعمال سے مرد و عورت کی صحت پر بھی بُرا اثر نہیں پڑتا۔ اور آلہ تناسل یا منی بھی بچہ دانی تک نہیں پہنچ سکتی۔ اس میں بھی سائز کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے۔ اور بارہ گھنٹے کے اندر باہر بھی نکال لینی چاہیئے۔ کیونکہ اس میں جو دھات کا بنا ہُوا سپرنگ ہوتا ہے۔ وہ سخت ہونے کی وجہ سے زیادہ دیر رہنے پر تکلیف دیتا ہے ۔

مانعِ حمل ادویات

حمل کو روکنے والی دوائیں دو قسم کی ہیں۔ اوّل ایسی ادویات جنہیں رحم کے اندر داخل کر دیا جاتا ہے۔ اور وہ رحم کی رطوبت اور منی میں حل ہو جاتی ہیں۔ ان کے حل ہو جانے سے خود بخود کیمیاوی عمل شروع ہو جاتا ہے اور اس کے باعث آکسیجن گیس پیدا ہو کر منی کے کیڑوں کو ہلاک کر دیتی ہے۔ اس طرح سے حمل قرار نہیں پاتا۔ ان دواؤں کے استعمال سے مرد یا عورت کو یہ محسوس نہیں ہوتا کہ رحم میں کوئی دوا ڈالی گئی ہے ۔

دُوسری وہ ادویات ہیں جنہیں خوراک کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ کھانے کی دوا دُوسرے تمام مانعِ حمل طریقوں سے بہتر ہے۔ لیکن ابھی تک کوئی ایسی دوا سائینسدانوں کو معلوم نہیں ہو سکی۔ جو حمل کو قطعی طور پر روک دے۔ اور سو فیصدی فائدہ حاصل ہو۔ اِس لئے کھانے کی دواؤں کا استعمال کسی ماہر ڈاکٹر کی رائے لے کر کرنا چاہیئے۔ کیونکہ اِن کی مقدار کا فرق خطرناک نتیجہ پیدا کرنے کا باعث ہوتا ہے۔ اِس کے علاوہ یقینی نہیں کہ حمل قطعی نہ ہو۔ بہر حال ہم ذیل میں کھانے کی چند اُن ادویات کا ذکر کرینگے۔ جو مانعِ حمل تسلیم کی جاتی ہیں ٭

ارگٹ　Ergot.

خیال کیا جاتا ہے کہ اِس دوا کے ٹنکچر کا استعمال بچّہ دانی کو سکیڑتا ہے اور بچّہ دانی میں منی موجود ہو۔ تو وہ اُس کے سکڑنے کے باعث باہر خارج ہو جاتی ہے۔ اِس کے استعمال کی ترکیب یہ ہے کہ تیس بُوند سے لے کر پچاس بُوند تک اُس کے دو گنے پانی میں حل کر کے پی لیا جائے۔ یہ ٹنکچر ڈاکٹر کے نسخہ میں لکھا ہُوا ہو تو مِل سکتا ہے۔ ورنہ دوا فروش ہر شخص کو نہیں دیتے ٭

کپاس کی جڑ کا ٹنکچر

Tinct Gossyi Pium Radix.

اِس ٹنکچر کی خوراک بھی ارگٹ کی طرح تیس بُوند سے پچاس بُوند تک ہے۔

اور یہ حیض کی بے قاعدگی یا درد کے ساتھ آنے کے لئے بھی بے حد مفید چیز ہے عام طور پر استعمال بھی اِنہیں چیزوں کے لئے کیا جاتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے ٹنکچر مہیا نہ ہو سکے۔ تو کپاس کی جڑ کو پانی میں اُبال کر استعمال کیا جا سکتا ہے +

کونین

Quinine.

کونین کئی قسم کی ہوتی ہے لیکن اِن سب میں سے بائی ہیڈرو کلورو جو نہایت آسانی سے اور براہِ راست پانی میں حل ہو جاتی ہے۔ نہایت عمدہ قسم ہے۔ کونین کی معمولی خوراک حمل کو نہیں روک سکتی۔ البتہ اگر چند دن تک زیادہ مقدار میں کھائی جائے۔ تو بعض حالات میں عورتوں کو فائدہ دیتی ہے بہر حال یہ بات تجربہ میں آ چکی ہے کہ کونین اور ٹنکچر ارگٹ اگر حاملہ کے آخری ایام میں اُسے دی جائے۔ تو بچہ دانی پھیلنے اور سکڑنے لگتی ہے۔ عام طور پر کونین بائی ہیڈرو کلورو پانچ گرین اور ٹنکچر ارگٹ تیس بوند کو ایک اونس پانی میں ملا کر ایک ہی دفعہ ایک خوراک کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ ہسپتالوں میں اِسے خاص حالات میں استعمال کیا جاتا ہے۔ برتھ کنٹرول کے لئے اِس کی خوراک ڈاکٹر سے مشورہ حاصل کر کے استعمال کرنی چاہیئے +

یورپ میں بعض جگہ پر ٹنکچر ارگٹ کی جگہ ارگٹ کے ست کی گولیاں فیمرجن Femergen. استعمال کی جاتی ہیں۔ خاص طور پر گرم مُلکوں میں

ٹنکچر آرگٹ تھوڑے عرصہ کے بعد خراب ہو جاتا ہے۔لیکن یہ گولیاں لمبا سال تک خراب نہیں ہوتیں +

ڈائیکیلون پلز

ڈائیکیلون پلز Lead Plaster. سکے کا پلاسٹر ہے۔اور اس کا زیادہ استعمال یا زیادہ مقدار کا استعمال زہریلا اثر پیدا کرتا ہے۔اس لئے اسے استعمال کرنا خطرناک ہے +

اس پلاسٹر کے ساتھ ایلوہ بھی استعمال کیا جاتا ہے۔اور ان دونوں دواؤں کے کیمیائی عمل سے دست آنے شروع ہو جاتے ہیں +

پینی رائل

Penny Royal (Hedeoma)

اس دوا کے زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے قے۔دردِ شکم۔دماغی کمزوری کی علامات ظاہر ہونے لگ جاتی ہیں۔اس لئے اس کو نہایت احتیاط سے کھانا چاہیئے۔یورپ میں عام طور پر یہ دوا عورتوں کے مختلف امراض میں استعمال کی جاتی ہے۔اور بعض وقت برتھ کنٹرول کی تدابیر کے لئے بھی کام میں لائی جاتی ہے اور یہ منع حمل کے لئے مفید بھی ہے +

فولاد کا ٹنکچر

فولاد کا ٹنکچر Tinct Ferr Perenlor. حیض کی بے قاعدگی کے لئے بھی بہت مُفید چیز ہے اور مانعِ حمل کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اِس کے استعمال کی مقدار پانچ سے پندرہ بوند تک ہے ٭

ارنڈی کے بیج

ارنڈی کے بیج مجامعت کے بعد عورت کو تھوڑی مقدار میں کھانے چاہئیں۔ خاص کر حیض کے دنوں میں ان کا استعمال بہت فائدہ مند ہے ٭

ایلوہ ۔ جمال گوٹہ کا تیل اور پارے کا جُلاب بھی اِس مقصد کے لئے مُفید ہے ٭



اندامِ نہانی میں استعمال کرنیوالی دوائیں

ہائیڈروجن پراکسائڈ

ہائیڈروجن پراکسائڈ۔ یہ ایک عام دوا ہے۔ جیسے ڈاکٹر لوگ کان کی بیماریوں کے لئے کانوں میں ڈالا کرتے ہیں۔ یہ ہر دوا فروش سے مِل سکتی ہے۔ اس دوا سے اسفنج یا روئی کے ٹکڑے کو بھگو کر قربت کے بعد بیس منٹ تک رحم کے اندر رکھا جائے یا رحم میں اِس دوا کی پچکاری کی جائے۔ تو منی کے کیڑے مر جاتے ہیں اور حمل ٹھیرنے کا خطرہ نہیں رہتا ۔

سیپٹونکس

سیپٹونکس Septonex. یہ لئی کی شکل کی ایک دوا ہے۔ جو ٹیوب میں بھری ہوئی ہوتی ہے۔ قربت کے بعد اِس ٹیوب کے منہ کو رحم کے منہ میں داخل کر کے پیچھے سے دبا دیا جائے۔ تو اِس کے اندر سے دوا نکل کر رحم میں جا گرتی ہے اور منی یا دوسری رطوبتوں میں حل ہو کر منی کے کیڑوں کو ہلاک کر دیتی ہے ۔

نیم کا تیل

اِس تیل کو اگر مندرجہ ذیل ترکیب پر تیار کر کے رُوئی کے ٹکڑے یا اسفنج کو اس میں بھگو کر نصف گھنٹہ تک رحم میں رکھا جائے۔ تو منی کے تمام کیڑے مر جاتے ہیں۔ یہ بے حد مُفید تیل ہے۔ اور اس کے بنانے کی ترکیب یہ ہے۔ نیم کے بیجوں کا تیل چار اونس لے کر اُس میں ایک اونس جلی ہُوئی ہڈیوں کا چُورا Enimal Charcoal. ڈال کر دو دن تک پڑا رہنے دیا جائے۔ اِس کے بعد فلٹر کر کے اِس میں کافور کی چھوٹی چار ٹکیاں تھوڑی سی ریکٹی فائیڈ سپرٹ میں حل کر کے ملائیں۔ اور کھلے مُنہ کی بوتل میں ڈال کر لفیراس کا مُنہ بند کیئے دھوپ میں رکھ دیں تاکہ اُس میں سے ریکٹی فائیڈ سپرٹ اُڑ جائے اب یہ تیل کیڑوں کو مارنے والا بن جائیگا۔ اور اس میں کسی قسم کی بُو بھی نہ آئیگی۔ مانع حمل کے طور پر اِس کا استعمال بہت مفید ہے ٭

کونین ہیڈرو کلورد

کونین ہیڈرو کلورد۔ اِس کونین کی دو گرین مقدار کو نصف اونس پانی میں حل کر کے اُس میں اسفنج کو بھگو کر دس منٹ تک رحم میں رکھا جائے تو مانع حمل ہے ٭

اِن ادویات کے علاوہ بعض ٹکیاں اِس قسم کی ہیں جن کو مجامعت سے

پہلے رحم میں داخل کیا جاتا ہے اور جب انزال ہونے پر آلہ تناسل سے منی نکلتی ہے تو یہ ٹکیاں جو رحم کی رطوبت میں حل ہو چکی ہوتی ہیں۔ منی کے ساتھ مِل جُل جاتی ہیں۔ اور اس طرح سے وہ تمام کیڑے مرجاتے ہیں۔ جن کی موجودگی میں یا جن کے بچّہ دانی میں داخل ہونے پر حمل ٹھیرنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ بعض دوائیں بھی ایسی ہیں جنہیں مختلف صورتوں اور ترکیبوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اور وہ مانعِ حمل ہوتی ہیں۔ لیکن اِن میں یہ شرط لازم ہے کہ یہ تمام دوائیں اسی صورت میں فائدہ پہنچا سکتی ہیں۔ جب کہ منی رحم میں خام ہو۔ اور اگر منی براہِ راست بچہ دانی میں جا گرے۔ تو یہ دوائیں کوئی فائدہ نہیں دے سکتیں۔ اور نہ یہ اِس حالت میں حمل کو روک سکتی ہیں ٭

سیپٹون

سیپٹون Septon. یہ جرم منی کی بنی ہوئی دوا کی ٹکیہ ہے۔ یہ بہت چھوٹی اور ہلکی ہوتی ہے۔ اگر اس ٹکیہ کو ضرورت سے چند منٹ پہلے عورت اپنے رحم میں ڈال لے۔ تو یہ رحم میں جا کر رطوبت میں حل ہو جاتی ہے۔ اور اس طرح جب منی رحم میں گرے۔ تو اس میں بھی حل ہو کر منی کے کیڑوں کو ہلاک کر دیتی ہے اور حمل ٹھیرنے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ اس ٹکیہ کے استعمال سے مرد یا عورت کو کسی طرح یہ محسوس نہیں ہوتا کہ رحم میں کوئی چیز ڈالی گئی ہے اور جب یہ حل ہو کر مائع کی صورت میں تبدیل ہو جائے۔ تو اس کا خیال تک نہیں رہتا۔ اس

کے حل ہونے سے کیمیائی عمل کے باعث آکسیجن گیس پیدا ہوتی ہے۔ جو ہر قسم کے جراثیم کو ہلاک کر دیتی ہے ؎

کونین پیسری

کونین پیسری۔ جو ٹھوس دوا رحم کے اندر داخل کی جائے۔ اُسے پیسری کہتے ہیں۔ کونین پیسری موسم سرما میں استعمال کرنے والی دوا ہے۔ کیونکہ یہ گرمیوں میں پگھل جاتی ہے۔ اگر اسے موسم گرما میں ہی استعمال کرنا منظور ہو۔ تو اس میں اس قدر ولایتی سفید موم ملا دینی چاہیئے۔ جس سے اُس کی گولیاں سخت ہو جائیں اور گرمی سے پگھلنے نہ پائیں ؎

منع حمل کے لئے یہ دوا فائدہ مند ہے۔ اس کے استعمال سے سیٹیون کی طرح گیس نہیں پیدا ہوتی۔ بلکہ یہ رحم میں جذب ہو کر خون کے ذریعے تمام جسم میں پھیل جاتی ہے۔ اس دوا کی ایک گولی رحم میں داخل کرنے سے وہ رحم کی حرارت ہی سے پگھل کر منی کے کیڑوں کو ضائع کر دیتی ہے۔ اس کے جسم میں پھیلنے کی وجہ سے سر میں چکر آنے لگ جاتا ہے۔ اس لئے اس کا زیادہ استعمال مناسب نہیں ؎

مرہم

کونین لیکٹک ایسڈ۔ کرسو سلیمیٹ۔ کیلومل۔ ان چار ادویات کو نہایت قلیل مقدار میں لے کر پٹرولیم یا آلیو آئل (روغن زیتون) کے ساتھ ملا کر ضماد

یا ایک مرہم سا تیار کر لیا جاتا ہے۔ اس مرہم کو بوقتِ ضرورت اندام نہانی میں داخل کرنے سے یہ اندام نہانی کی حرارت سے پگھل جاتا ہے اور رحم کی اندرونی سطح پر اس کا لیپ ہو جاتا ہے جس وقت منی رحم میں خارج ہوتی ہے تو یہ لیپ اُس میں مل کر جراثیم کو ہلاک کر دیتا ہے اور حمل کا امکان نہیں رہتا۔

کیلومل آئنٹمنٹ

کیلومل آئنٹمنٹ۔ دو ڈرام کیلومل کو چھ ڈرام اون کی چربی "لینولان" یا "رول فیٹ" میں کھرل کر کے لیپ سی بنائی جاتی ہے۔ اس لیپ کو بوقتِ ضرورت آلۂ تناسل کے چاروں طرف لگا لینے سے حمل کا خطرہ نہیں رہتا۔ اس دوا کو مباشرت سے پہلے رحم میں داخل کر دینے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اس سے آتشک یا سوزاک کی قسم کی کسی بیماری کا بھی احتمال نہیں رہتا۔

میکسول

میکسول۔ یہ دوا بھی منعِ حمل کے لئے بہت مفید ہے۔ اور اس کے استعمال سے مرد یا عورت کی صحت پر بھی کوئی برا اثر نہیں پڑتا۔ خواہ اسے کتنا ہی عرصہ استعمال کیا جائے۔

لیکٹک ایسڈ جیلی

لیکٹک ایسڈ جیلی۔ یہ دوا چار ادویات لیکٹک ایسڈ۔ بورک ایسڈ۔ گلیسرین اور نشاستہ سے مرکب ہے۔ یہ بھی بہت عمدہ دوا ہے۔ لیکن اس کا

استعمال ربڑ کی ٹوپی کے ساتھ زیادہ یقینی نتیجہ پیدا کرتا ہے ۔

کونین بائی سلفاس

کونین بائی سلفاس - ۱/۲ ا ڈرام ، ایسڈ سیلی سلک ا ڈرام ، بورکس ۵ ڈرام ، کوکو آیڈ ۴ اونس - ان ادویات کی گولیاں بنا کر جماع سے پہلے ایک گولی اندامِ نہانی میں داخل کر دی جائے تو حمل ٹھیرنے کا خطرہ نہیں رہتا ۔

چنسول امیولی اینٹ

چنسول امیولی اینٹ - یہ ایک مرہم کی شکل کی دوا ہے جو قربت سے پہلے یا فوراً بعد رحم میں داخل کر دی جاتی ہے اور اس سے منی کے تمام کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں ۔

انٹی سیمال

انٹی سیمال (Antisemal) اور میتھا آکسیجن پیسیری Meth Oxygen Pessary. دوائیں بھی منع حمل کے لئے مفید ہیں اور اس معاملہ میں یہ خاص طور پر اوّل درجہ کی دوائیں تسلیم کی جاتی ہیں ۔

حمل

حمل

حمل ٹھیرانے کے طریقے اور اصول حمل کیوں اور کس طرح ٹھیرتا ہے؟

ایسے اصول اور قاعدے جن پر عمل کرنے سے انسان جب چاہے حمل ٹھیرا لے۔ اور جب چاہے روک لے۔ حیض سے پہلے اور حیض کے بعد عموماً کیوں اور کس طرح حمل ٹھیرتا ہے۔ ملاپ سے پہلے اور بعد کون کون سی احتیاطیں کرنی چاہئیں؟

حمل کو روکنے کی مفصل تدابیر پہلے صفحوں میں درج ہو چکی ہیں۔ ان تدابیر پر عمل کرنے کے لئے اس امر کا جاننا بھی بے حد ضروری ہے کہ حمل کس طرح قرار پاتا ہے۔ اور اس کے ٹھیرانے کے لئے کون کون سے قاعدے استعمال میں لائے جاتے ہیں۔ تا کہ اگر ہم پورے طور پر حمل کو روکنا چاہیں۔ تو اُن تمام چیزوں کو روک سکیں۔ جن کا حمل سے تعلق ہے۔ اس کے علاوہ اس قسم کی واقفیت کا ایک فائدہ یہ بھی ہے۔ کہ اگر ہم حمل کو روکنے کی بجائے ٹھیرانا چاہیں۔ تو آسانی سے اس کام کو سرانجام دے سکیں۔ ہمیشہ یہی ضروری نہیں ہوتا کہ ہر وقت حمل کو

روک دینے کی تدابیر پر عمل کیا جائے۔ اگر تمام دنیا ایک دم حمل روکنے کی تدابیر پر عمل پیرا ہو جائے۔ تو نسلِ انسانی کا سلسلہ ختم ہو جائے ٭

اِس کے علاوہ دُنیا میں ہر شخص اولاد کی محبت رکھتا ہے۔ قدرت نے انسان اور حیوان میں اپنی نسل بڑھانے اور قائم رکھنے کا جذبہ اور محبت پیدا کر دی ہے۔ تاکہ دُنیا کا سلسلہ قائم رہے۔ اگر کسی شخص کو دُنیا کی تمام نعمتیں۔ تندرستی۔ دولت۔ حکومت وغیرہ حاصل ہوں۔ اور اولاد نہ ہو۔ تو اُس کے لئے یہ تمام نعمتیں ہیچ ہیں۔ دراصل باغِ دُنیا کا سب سے عُمدہ میوہ صِرف اولاد ہی ہے۔ جن لوگوں کے ہاں اولاد نہیں ہوتی۔ وہ اپنی آرزو کو پُورا کرنے کے لئے سینکڑوں قسم کے علاج، تعویذ اور گنڈے کراتے پھرتے ہیں ٭

اولاد بہترین نعمت ہے بشرطیکہ وہ اِس قدر زیادہ نہ ہو جس کے لئے ماں باپ کو گداگری کرنی پڑے۔ عام طور پر دیکھنے میں آتا ہے کہ بعض لوگوں کے ہاں اولاد اتنی زیادہ ہوتی ہے۔ کہ اُن کے لئے وبالِ جان ہو جاتی ہے۔ برتھ کنٹرول کی تدابیر ایسی بے اعتدالی کے انسداد کے لئے ہیں۔ زیادہ بچّوں سے والدین کو جن مصائب اور تکالیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اُن کی روک تھام بہت ضروری ہے۔ اور یہ صرف اسی صورت میں ہو سکتا ہے۔ جب کہ ہم اِس بات پر پُورے طور سے قادر ہوں۔ کہ جب ضرورت ہو۔ اولاد پیدا کر لیں۔ اور جب چاہیں۔ بچّہ پیدا ہونے یا حمل ٹھہرنے کو روک سکیں۔ انسان اشرف المخلوقات ہے۔ اِنسان کے لئے اولاد کے پیدا کرنے یا نہ کرنے حمل ٹھہرانے یا نہ ٹھہرانے

کے طریقوں کو جان لینا مشکل نہیں۔ بلکہ اگر وہ اِن قاعدوں اور طریقوں کو جانتے اور اِن پر عمل پیرا ہونے کی کوشش کرے۔ تو اُسے پُورے طور پر قدرت حاصل ہے۔ کہ جب چاہے حمل ٹھیرا سکے اور جب چاہے حمل کو روک سکے +

پیشتر ازیں ہم نے برتھ کنٹرول کی اُن تدابیر کا ذکر کیا ہے۔ جن پر عمل کرنے سے انسان حمل کو قطعی طور پر روک سکتا ہے۔ اب ہم اُن طریقوں اور قاعدوں پر مفصّل بحث کریں گے۔ جن کے استعمال کرنے سے ہم اپنی مرضی کے مطابق اولاد پیدا کر سکتے ہیں اور اپنی مرضی کے مطابق حمل ٹھیرا سکتے ہیں +

سشرت میں لکھا ہے کہ جس طرح کسی اناج کے پیدا ہونے کے واسطے چار چیزوں یعنی موسم۔ زمین۔ پانی اور بیج کی ضرورت ہے۔ اسی طرح اولاد پیدا کرنے کے واسطے بھی چار چیزوں کا ہونا بہت ضروری ہے۔ اوّل موسم یعنی حیض سے فارغ ہونے کے بعد عورت میں حاملہ ہونے کی اہلیت ہوتی ہے۔ رحم میں بچّہ دانی کا درست ہونا زمین ہے۔ عورت کی کھائی ہوئی غذا کا رس پانی ہے۔ مرد کی منی بیج ہے +

مذکورہ بالا چار چیزوں کے دُرست ہونے سے حمل قرار پا سکتا ہے۔ اور مضبوط تندرست اولاد پیدا ہو سکتی ہے۔ اِن چار چیزوں میں سے اگر کسی ایک میں بھی نقص ہو گا۔ تو اوّل قرارِ حمل بہت مشکل ہے۔ اور اگر حمل قرار پا بھی جائے تو ہمیشہ بیمار رہنے والا۔ کمزور مریل۔ دُبلا پتلا اور بدصورت بچّہ پیدا ہوتا ہے +

حمل اُس صورت میں قرار پاتا ہے جبکہ مرد کی منی یا اُس کا ذرا سا حصّہ

جس میں کوئی جرم موجود ہو۔ بچہ دانی میں پہنچ کر عورت کے انڈے سے مل جائے۔ لیکن اس میں شرط یہ ہے کہ عورت کا انڈا بچہ دانی کے اندر قائم اور موجود ہو کیونکہ عام طور پر انڈا بچہ دانی سے باہر نکل کر ضائع ہو جاتا ہے منی کے کیڑے (خواہ وہ ایک ہی کیوں نہ ہو۔ کیونکہ اس ایک کیڑے میں بھی حمل ٹھہرانے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے) اور عورت کے انڈے کی ملاقات ہی پر حمل ٹھہرنے کا دارومدار ہے۔ بلکہ اس ملاقات کا نام حمل قرار پاتا ہے۔

منی کے جراثیم اور انڈے کی ملاقات بچہ دانی کی نالیوں میں ہوتی ہے جہاں سے کہ انڈا گزر رہا ہوتا ہے۔ اس ملاقات کے بعد انڈا آگے کی طرف چلتا ہے اور آخر رحم کے اندر پہنچ جاتا ہے۔ اس کے رحم کے اندر داخل ہونے پر رحم میں انڈے کے باہر کی طرف ایسی سلوٹیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ جو اس کو باہر نکل جانے سے روک لیتی ہیں۔ اور یہ ان سلوٹوں میں اٹک کر رہ جاتا ہے۔ اب اس میں درختوں کی طرح جڑیں پھوٹتی ہیں۔ جن کے ذریعہ سے وہ رحم میں قائم ہو جاتا ہے۔ اگر انڈے کی ملاقات منی کے جراثیم سے نہ ہو۔ تو وہ رحم کی رطوبتوں میں مل کر باہر خارج ہو جاتا ہے۔

جب مرد اور عورت مشغول ہوتے ہیں۔ اور انزال کے وقت مردانہ عضو سے منی خارج ہوتی ہے۔ تو وہ منی رحم کے اندرونی حصہ میں بچہ دانی کے منہ کے قریب جا کر گرتی ہے اور اس میں لاکھوں کی تعداد میں جراثیم ہوتے ہیں۔ جو حرکت کرتے ہوئے بچہ دانی کی طرف بڑھتے ہیں۔ ان جراثیم میں سے

اگر ایک کیڑا بھی بچّہ دانی میں داخل ہو کر اپنا سر عورت کے انڈے میں داخل کر دے۔ تو یہ حمل ٹھیرنے کی پختہ دلیل ہے اور بعض اوقات مِلاپ کے وقت، شہوت کے جوش میں عورت کی بچّہ دانی کا مُنہ خود بخود کُھل جاتا ہے۔ اور مردانہ عُضو بچّہ دانی کے مُنہ سے جا ٹکراتا ہے۔ اور انزال ہونے پر تمام منی براہِ راست بچّہ دانی میں داخل ہو جاتی ہے جس سے یقیناً حمل ٹھیر جاتا ہے ٭

بہرحال حمل ٹھیرنے کا اصُول یہ ہے۔ کہ منی کے کیڑوں اور عورت کے انڈے کی مُلاقات ہو جائے۔ خواہ اِس کام کو فعلِ جماع سے انجام دیا جائے یا کسی مصنُوعی طریقہ سے مصنُوعی طریقہ سے ہمارا یہ مطلب ہے کہ کسی آلہ وغیرہ کے ذریعہ سے منی کو بچّہ دانی تک پُہنچایا جائے۔ جیسا کہ گھوڑوں اور گدھوں وغیرہ کے لئے یہ طریقہ ہندوستان میں کہیں کہیں اور بعض دُوسرے مُلکوں میں عمُوماً استعمال کیا جاتا ہے۔ لیکن یہ طریقہ حیوانوں ہی کے لئے عمل کرنے کے قابل ہے۔ کیونکہ انسان نے اِس فعل سے لذّت اور سرُور کو بھی وابستہ کیا ہُوا ہے بلکہ اِس فعل کا مدُعا ہی عام طور پر لذّت حاصل کرنا ہوتا ہے۔ اور یہ خواہش اِس قدر زبردست ہوتی ہے کہ اولاد کا مدُعا سامنے نہیں رہتا۔ اور تھوڑا بہت رہتا بھی ہے۔ تو اتفاقیہ اور غیر ضرُوری امر بن کر رہتا ہے۔ ورنہ مُباشرت کا منشا اور مجامعت کا مقصد صرف افزائشِ نسل ہے اور محض لطف اندوزی کے خیال سے یہ فعل جائز نہیں۔ پروفیسر ترتھ ماہرِ جنسیات کا بیان ہے کہ جب ہم خدا اور اس کی مخلوق کی طرف مُنعطف ہوتے ہیں تو ہم دیکھتے

ہیں کہ اس کے انواع و اقسام کے حیوانوں میں ایک اِنسان بھی ہے مگر جہاں اِس کے سب حیوانات قانونِ فطرت کے مطابق چلتے ہیں وہاں حضرتِ اِنسان اشرف المخلوقات ہونے کے باوجود عموماً فطرت کی خلاف ورزی کرتا ہے اور اس کی سب سے بڑی خلاف ورزی مباشرت کے سلسلہ میں ہے اِنسان نہیں سمجھتا۔ فطرت سے بغاوت گویا خدا سے بغاوت ہے "

عام طور پہ مرد، عورتوں کو اپنی نفسانی خواہشوں کے پورا کرنے کا ایک ذریعہ اور آلہ تصور کرتے ہیں۔ اور یہی وجہ ہے کہ جب اُن کا جی چاہے۔ عورت کو مجبور کرتے ہیں۔ خود غرض مرد اس بات کی پروا نہیں کرتا۔ کہ عورت کی طبیعت اِس طرف متوجہ بھی ہے یا نہیں۔ عورت کسی وجہ سے رنجیدہ ہے یا کسی بیماری میں گرفتار ہونے یا دِن بھر کام کرنے کی وجہ سے تھکی ہوئی ہے اور اس قابل نہیں کہ مرد کی خواہش کو پورا کر سکے۔ مرد اِس بات کی پروا نہیں کرتا۔ بلکہ وہ چاہتا ہے کہ عورت کو ہمیشہ اِس کی حاجت روائی کے لئے تیار رہنا چاہیئے۔ لیکن یاد رکھنا چاہیئے کہ اِس طرح مشغول ہونے سے نہ صرف مرد کو حقیقی لُطف ہی حاصل نہیں ہوتا۔ بلکہ بعض اوقات عورت مختلف بیماریوں میں گرفتار ہو جاتی ہے اور خود مرد کو بھی تکلیفوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اور وہ کمزوری اور ضعفِ باہ میں مبتلا ہو جاتا ہے ۔

ڈاکٹروں کا یہ متفقہ فیصلہ ہے کہ عورتوں میں بعض بیماریاں اِس وجہ سے رُونما ہوتی ہیں کہ مرد قربت سے پہلے انہیں آمادہ نہیں کرتے شہوت کی حالت

ہیں مرد کا عضو پھیل کر اپنی اصلی حالت سے کئی گنا بڑا ہو جاتا ہے - اور عورت چونکہ تیار نہیں ہوتی - اس لئے اُسے سخت تکلیف اُٹھانی پڑتی ہے - اگر جنسی فعل سے پہلے عورت کو آمادہ کر لیا جائے - تو اُس کے اندامِ نہانی میں ایک خاص قِسم کی رطوبت پیدا ہوتی ہے جس سے وہ نرم اور ملائم ہو جاتی ہے - اِس رطوبت کا طبعی فائدہ یہ ہے کہ اندامِ نہانی کی دیواریں مردانہ عضو کی رگڑ کے لئے تیار ہو جاتی ہیں - اگر عورت کی خواہش تیز ہو کر یہ رطوبت نہ نکلے - تو اِس فعل سے عورت کو تکلیف ہوتی ہے - اِس لئے کہ اندامِ نہانی کی اندرونی رگیں اِس کام کے لئے تیار نہیں ہوتیں ٭

اِس لذّت و سرُور کو مدِّنظر رکھتے ہوئے انسانوں میں کوئی ایسا طریقہ یا آلہ رائج نہیں جس سے کہ مرد کی منی عورت کی بچّہ دانی تک پہنچائی جا سکے - اور قربت کے بغیر حمل ٹھیرایا جا سکے - البتہ یورپ میں اِس قِسم کے قاعدے استعمال کئے جاتے ہیں - لیکن وہ بھی اِس وقت تک صِرف تجربوں ہی تک محدُود ہیں ٭

اِس سے قطع نظر مرد کی منی کا حاصل کرنا بھی محال ہے - اور اگر اُسے کسی طریقہ سے حاصل کیا بھی جائے - تو مرد کے لئے کئی بیماریاں ہو جانے کا اندیشہ ہے - جو خطرناک صُورت اختیار کر کے مرد کی ہلاکت کا باعث ہو سکتی ہیں - اِس کے لئے مُباشرت ہی سب سے بہتر اور عمدہ طریقہ ہے اور یہ قدرتی بھی ہے ٭

حمل کیوں نہیں ٹھہرتا؟

یہ ایک قدرتی اصول ہے کہ مرد و عورت کے ملاپ سے حمل قرار پاتا ہے۔ لیکن اگر اس بات پر غور کیا جائے کہ بعض اوقات مرد عورت کے ملاپ سے بھی حمل کیوں نہیں ٹھہرتا۔ تو اس کے دو سبب معلوم ہوتے ہیں۔ اوّل یہ کہ مرد و عورت کی ملاقات ہی مکمل طریقہ سے نہیں ہوتی۔ جس سے کہ حمل ٹھہر سکے۔ یہ نہایت ضروری بات ہے کہ مرد و عورت کا باہمی ملاپ اس حالت میں ہو جبکہ دونوں یکساں جوش میں ہوں۔ دونوں میں شہوت کا جذبہ زوروں پر ہو۔ دونوں اس فعل کے لئے بے قرار ہوں۔ اور اگر ایسا نہ ہو۔ تو عموماً حمل نہیں ٹھہرتا اور اگر ٹھہر جائے۔ تو ہمیشہ بیمار رہنے والا، کمزور، یا مریل بچہ پیدا ہوتا ہے۔

دُوسرا سبب یہ ہے کہ مرد و عورت دونوں میں سے ایک کے اعضائے تناسل میں ضرور کوئی نہ کوئی نقص ہوتا ہے جس کی وجہ سے وہ اولاد پیدا کرنے کے قابل نہیں ہوتا۔ چنانچہ عورت کے رحم یا اس کے متعلقہ اعضاء کی بناوٹ میں جب کسی قسم کا نقص آ جائے تو حمل قرار نہیں پاتا۔ بعض عورتوں میں یہ نقص پیدائشی ہوتا ہے۔ لیکن بعض میں کسی بیماری، چوٹ یا بے احتیاطی کے باعث ہو جاتا ہے۔ اور ایسا بھی ہوتا ہے کہ رحم کی بناوٹ وغیرہ میں کوئی نقص نہیں ہوتا لیکن اس کے باوجود بھی حمل نہیں ٹھہرتا۔ اس قسم کے نقائص ہونے کا مطلب یہ نہیں۔ کہ اس عورت میں حمل قرار پانے کی قابلیت نہیں ہوتی۔ بلکہ اگر احتیاط

سے اُس کا علاج کرایا جائے تو یہ نقائص بہت جلد رفع ہو سکتے ہیں ۔

بعض عورتوں کے رحم کے مُنہ پر چربی چھا جاتی ہے۔ اور منی یا منی کے کیڑے اُس کے اندر داخل ہو کر انڈوں سے نہیں مل سکتے۔ اس لئے حمل نہیں ٹھیر سکتا۔ اِس کے علاوہ بعض عورتیں موٹاپے کی وجہ سے بھی اولاد پیدا نہیں کر سکتیں اور اگر حیض کا خُون قطعی بند ہو جائے یا حد سے زیادہ جاری ہو جائے۔ رحم میں ورم یا جسم میں خُون کی کمی ہو۔ یا رحم کا مُنہ ایک طرف کو اُلٹ جائے۔ تو بھی حمل نہیں ٹھیر سکتا۔ اور عام طور پر اِس قسم کی بیماریاں جن سے عورتوں میں حمل ٹھیرنے کی قابلیت زائل ہو جاتی ہے۔ آتشک یا سوزاک یا اندامِ نہانی کے دُوسرے امراض کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں ۔

جس طرح مردوں میں باہمی ملاپ کے وقت عُضو کی نرمی نامردی کا باعث ہوتی ہے۔ اسی طرح عورتوں میں بھی مُباشرت کے وقت مزاج کے ٹھنڈے پن اور رغبت نہ ہونے سے حمل نہیں ٹھیر سکتا۔ حمل ٹھیرانے کیلئے قُربت کے وقت عورت کے دِل میں رغبت پیدا کرنا اور اُس کی خواہش کو تیز کر لینا اشد ضروری ہے ۔

عورت کی خواہش کو تیز کرنے کے طریقے مفصّل طور پر پریم شاستر میں درج ہیں۔ مُختصر یہ کہ پستان اور اندامِ نہانی کا مساس بُہت ضروری ہے۔ پستان کا مساس ہاتھوں کی انگلیوں اور بوسے وغیرہ سے ہو سکتا ہے۔ پستان کی چوچیاں نرم ہوتی ہیں۔ جب عورت میں شہوت کا قدرتی جذبہ تیز ہو جاتا ہے۔ تو وہ سخت

ہو جاتی ہیں۔ سختی کے معنی یہ ہیں کہ عورت اب اس فعل کے لئے قدرت کے وضع کئے ہوئے قانون کے مطابق آمادہ ہے۔ عورت کے اندام نہانی کے قریب ایک مٹر سا دانہ ہوتا ہے جسے طبی اصطلاح میں کلٹورس کہتے ہیں۔ اُسے انگلی سے چھیڑ چھاڑ کرنے یا اندام پر عضو رگڑنے سے عورت کی شہوت بہت جلد تیز ہو جاتی ہے۔ اس کی پہچان یہ ہے کہ اندام نہانی سے رطوبت سی نکلتی ہے۔

مردوں کے اعضائے تناسل میں بھی اس قسم کے نقائص پیدا ہو جاتے ہیں جن سے وہ حمل ٹھیرانے کے قابل نہیں رہتے۔ اور اس قسم کے نقائص عموماً مردوں کی بے اعتدالیوں سے پیدا ہوتے ہیں بعض آدمی اچھے خاصے مضبوط اور تندرست ہوتے ہیں۔ اُن کی قوت میں کوئی کمی نہیں ہوتی۔ وہ بخوبی یہ فعل کر سکتے ہیں اور کرتے ہیں عورت کو مطمئن کرنے کی طاقت بھی اُن میں موجود ہوتی ہے۔ لیکن اس کے باوجود وہ حمل ٹھیرانے کے قابل نہیں ہوتے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اُن کی منی کے کیڑے مُردہ ہوتے ہیں اور اس لئے حمل نہیں ٹھیر سکتا۔ منی کے کیڑوں کا مُردہ ہونا بعض اوقات پیدائشی ہوتا ہے۔ لیکن عموماً اس کا باعث خصیوں کی سوزش وغیرہ ہوتی ہے۔

بعض مردوں کی منی کے کیڑے اس قدر کمزور ہوتے ہیں کہ اُن سے حمل نہیں قرار پا سکتا۔ اس کے علاوہ مرد اگر سرعت انزال کی شکایت میں مبتلا ہو تو بھی حمل نہیں ٹھیرتا۔ سرعتِ انزال عام طور پر جلق، اغلام اور کثرتِ جماع سے پیدا ہو جاتا ہے۔ اور منی کے کیڑے بھی ان غلط کاریوں سے کمزور پڑ جاتے

ہیں۔ کیڑوں کے کمزور ہونے کی وجہ عموماً بکثرت سگریٹ نوشی، بھنگ، چرس، شراب، افیم ایسی قسم کی اور منشی اشیاء ہوتی ہیں۔ منی کے کیڑوں کو انسان کی صحت، تندرستی اور جوانی کے ساتھ بہت گہرا تعلق ہے۔ یہ کیڑے قوی ہوں تو انسان تندرست اور طاقتور ہوتا ہے۔ اس کی جوانی دیرپا اور عمر دراز ہوتی ہے۔ جن نوجوانوں کے حیوانیاتِ منویہ کمزور ہوتے ہیں وہ جسمانی اور دماغی لحاظ سے کمزور ہوتے ہیں۔ قبل از وقت بوڑھے ہو جاتے ہیں اور عمر بھی کم ہوتی ہے۔ ان کیڑوں کے قوی اور دراز ہونے سے ہی جوانی برقرار رہتی ہے۔ جب یہ کمزور اور چھوٹے ہو جاتے ہیں تو بڑھاپا طاری ہو جاتا ہے۔ ان کیڑوں کا اولاد پر بھی بہت اثر پڑتا ہے۔ جن لوگوں کی منی پتلی ہوتی ہے اور اعضائے مخصوصہ کمزور ہوتے ہیں۔ اُن کی منی کے کیڑے بھی کمزور ہوتے ہیں اور اولاد بھی کمزور ہی پیدا ہوتی ہے ؎

اولاد کا ہونا یا نہ ہونا بھی ایک باضابطہ قانون ہے۔ اور اس قانون پر نظر ڈالنے سے ثابت ہوتا ہے کہ مرد عورت کے ملنے کے باوجود اولاد نہ ہونا بھی ایک خاص معنی رکھتا ہے جس کی ذمہ داری اُن بدنصیب انسانوں پر عائد ہوتی ہے۔ جنہوں نے بچپن کی بے اعتدالیوں کے سبب اپنے آپ کو ان نعمتوں سے محروم کر لیا۔ ورنہ قدرت نے تو اپنی طرف سے کوئی کسر نہیں اُٹھا رکھی۔ ایسے مرد و عورت شاذ و نادر ہی ملتے ہیں۔ جن میں قدرتی طور پر حمل ٹھیرانے کی قابلیت نہیں ہوتی ؎

حمل نہ ٹھیرنے کا عورت کے اعضائے تناسل میں نقص ہونے سے بھی بہت تعلق ہے۔ جیسا کہ بعض عورتوں کے اندام کا مادہ اتنا ترش اور کھاری ہوتا ہے کہ وہ منی کے کیڑوں کو فوراً ہلاک کر دیتا ہے اور حمل نہیں قرار پاتا۔ لیکن عام طور پر اس معاملہ سے مردوں کے اعضائے تناسل کے نقصوں کو عورت کی نسبت زیادہ تعلق ہے۔ اس تہذیب و تمدن کے زمانہ میں بھی بمشکل دس فی صدی آدمی ایسے ہونگے۔ جو جریان، احتلام یا سرعت انزال ایسے مہلک مرضوں سے بچے ہوئے ہوں۔ ورنہ نوے فی صدی تو وہ لوگ ہیں۔ جو ان امراض میں سالہا سال سے مبتلا ہیں۔ اور تمام قوت زائل کر لینے کے بعد اپنی صحت کی طرف توجہ کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ناتجربہ کار نوجوان نتائج سے بے خبر اور بے پروا ہو کر لذت اندوزی کے لئے بے قرار رہتے ہیں۔ جوانی کا جوش انہیں غور و فکر کرنے کی مہلت ہی نہیں دیتا۔ نوجوان ابتدا میں اپنی غلط کاریوں کو محسوس نہیں کرتے اس لئے علاج میں بھی غفلت سے کام لیتے ہیں ÷

مندرجہ بالا مردانہ اور زنانہ خرابیوں کے علاوہ بعض نقائص ایسے ہیں جن کا علاج ہی نہیں ہو سکتا۔ جس قدر نقائص بیان کئے گئے ہیں۔ یہ تو اس قسم کے ہیں کہ اُن کا اگر احتیاط سے علاج کیا جائے۔ تو بہت جلد رفع ہو جانا یقینی امر ہے۔ لیکن جن نقائص کا ہم ذکر کرنا چاہتے ہیں۔ وہ قطعاً لاعلاج ہیں یعنی مرد اور عورت کے اعضائے تناسل میں ایسی خرابیاں بھی موجود ہوتی ہیں۔ جن سے اُن میں حمل ٹھیرانے کی قابلیت ہی نہیں ہوتی۔ مثال کے طور پر عورتوں میں

بعض عورتیں ایسی ہوتی ہیں جن کے رحم کا منہ بند ہوتا ہے بعض کو سرے سے حیض ہی نہیں آتا۔ کسی کے اندام نہانی میں رحم نہیں ہوتا۔ اور پھر کسی کے اندام نہانی ہی نہیں ہوتی۔ صرف پیشاب کی جگہ ہوتی ہے۔ اس قسم کی عورتیں حمل ٹھیراتے کی صلاحیت ہی نہیں رکھتیں۔ اور نہ اُن کا علاج سے درست ہوجانا ممکن ہے۔

اسی طرح مردوں میں بعض کے خصیئے باہر نہیں ہوتے۔ بعض مردوں کی منی میں کیڑے نہیں ہوتے۔ کسی کا آلۂ تناسل ہی اِنچ دو اِنچ لمبا ہوتا ہے۔ کسی میں شہوت ہی مفقود ہوتی ہے۔ اس قسم کے مرد لا علاج اور حمل ٹھیرانے کے ناقابل ہوتے ہیں۔

اس سلسلہ میں ایک اور بات بھی یاد رکھنے کے قابل ہے کہ مجامعت میں انزال کے بعد اگر مرد عورت فوراً ایک دوسرے سے علیحدہ ہو جائیں تو ایسا کرنے سے بھی بعض اوقات عورت میں حمل ٹھیرنے کی قابلیت زائل ہو جاتی ہے۔ انزال کے بعد دو چار منٹ تک بدستور لیٹے رہنا چاہیئے۔ اس طرح قیامِ حمل میں مدد ملتی ہے۔

نامکمل صحبت

حمل ٹھیراتے کا ذریعہ صرف مرد عورت کی ملاقات ہے، اور گو یورپ میں منی کو پچکاری کے ذریعے عورت کے رحم میں داخل کر کے حمل ٹھیرانے کے

تجربات کئے گئے ہیں۔لیکن یہ صرف تجربات ہی ہیں۔جن کا عام رواج پانا محال ہے۔اِس سے بہتر طریقہ مُلاقات ہی ہے۔مُلاقات اگر مکمل طور پر ہو جائے تو حمل نہ ٹھہرنے کا کوئی اندیشہ نہیں رہتا۔کیونکہ جب مرد اور عورت پُوری خواہش سے یہ فعل کرتے ہیں۔تو انزال کے وقت مرد کے آلۂ تناسل سے منی خارج ہو کر عورت کی بچّہ دانی میں جا گرتی ہے۔اور انڈے سے اُس کی مُلاقات ہو کر حمل ٹھہر جاتا ہے۔لیکن اگر مُلاقات نامکمل طور پر ہو۔تو نہ صرف حمل ہی نہیں ٹھہرتا۔بلکہ عورت اور مرد دونوں کے خطرناک امراض میں مُبتلا ہو جانے کا اندیشہ ہے۔چنانچہ ایک آسٹرین ڈاکٹر کی رائے ہے کہ ”رحم کی بیماری والی عورتوں میں ستّر فی صدی ایسی عورتیں ہوتی ہیں۔جن کے رحم میں خُون جم جانے کی وجہ سے تکلیف ہوتی ہے۔اور اِس کی وجہ صرف نامکمّل جماع ہی ہے یعنی مرد کا انزال ہوتا ہے اور عورت کی خواہش پُوری نہیں ہوتی“

نامکمّل فعل سے لذّت و سرور میں بھی کمی ہوتی ہے۔چنانچہ نامکمّل ملاپ کے بعد عورت دیر تک بے چین رہتی ہے۔مکمّل مُلاقات کی علامت یہ ہے۔کہ مرد عورت دونوں کو ایک ہی جیسی تسکین حاصل ہو۔اور دونو اِس فعل کے بعد گہری نیند سو جائیں۔لیکن اگر ایسا نہ ہو۔تو سمجھ لینا چاہیئے۔کہ یہ فعل نامکمّل ہے۔نامکمّل صحبت سے مرد اور عورت کی صحّت و تندرستی پر بُرا اثر پڑتا ہے عورت کو اِس فعل سے لُطف حاصل نہیں ہوتا۔عورت کو بھی مرد کی طرح لذّت حاصل کرنے کا حق ہے۔اور اگر اُسے لذّت ہی حاصل نہ ہو۔تو وہ اِس فعل سے نفرت

کرنے لگتی ہے اور اُسے اپنے خاوند سے بھی نفرت ہو جاتی ہے۔

مکمّل ملاپ میں ضروری ہے کہ مرد کے ساتھ عورت کا بھی انزال ہو۔ اور یہ اُسی حالت میں ممکن ہے جب دونوں کے دل میں قُربت کا جذبہ ہو اور طبیعت خود بخود اس طرف متوجہ ہو۔ پس ضروری ہے کہ عورت کے جذبے کو بھی بیدار کر لیا جائے۔ تاکہ وہ بھی اس فعل سے لذّت حاصل کر سکے۔ اس قسم کے ملاپ سے حمل ٹھہر جانے کا امکان ہوتا ہے۔

جس رات قربت کا خیال ہو۔ لازم ہے کہ اُس دن صبح سے تیاری کی جائے۔ صبح کی غذا نہایت مُرغن، مقوّی اور طاقت بخش ہو۔ مکھّن۔ بالائی۔ گھی۔ وغیرہ خوب کھائیں اور رات کی غذا ہلکی اور زود ہضم ہونی چاہیئے۔ ثقیل، کھٹّی اور باسی چیزیں نہ کھائیں۔ کھانے میں ترشی اور نمک کی زیادتی ہرگز نہیں ہونی چاہیئے۔ ترشی اور نمک کی زیادتی سے جلد انزال ہوتا ہے۔ حمل قرار پانے کے لئے ضروری ہے۔ کہ مرد عورت دونوں کا انزال ایک ساتھ ہو۔ مرد کا قطرہ یعنی ویرج عورت کے انڈے سے جا ملے۔ منی کے کیڑے کا عورت کے انڈے سے جا ملنے کا نام حمل ہے۔ اُس رات مرد عورت دونوں میں سے کوئی بھی کسی قسم کی نشہ آور چیز استعمال نہ کرے۔ کھانا بھی پیٹ بھر کر نہ کھائیں۔

شام کی چہل قدمی کے بعد مرد عورت الگ الگ سو جائیں۔ سونے سے پہلے مرد کو پیشاب کر لینا چاہیئے۔ جنسی فعل کے لئے اُس وقت آمادہ ہونا چاہیئے جب کھانا ہضم ہو چکا ہو۔ فرض کیجیئے کہ شام کو سات بجے کھانا کھایا تھا۔ تو اِس

فعل کے لیئے رات کے گیارہ بجے اُٹھنا چاہیئے۔ سب سے پہلے عورت کو پیشاب کرنا چاہیئے۔ کیونکہ اس سے انعام نہانی کی اندر رطوبت خارج ہو کر تنگی پیدا ہو جاتی ہے۔ پیشاب کے بعد عورت کو لطف زیادہ آتا ہے۔ انزال بھی جلد ہوتا ہے۔ اِس کے علاوہ پیشاب سے کھاری مادہ زائل ہو جاتا ہے۔ اور قیامِ حمل کی اُمید ہو سکتی ہے۔

فراغت کے بعد ایک دم جُدا نہیں ہونا چاہیئے بلکہ چند لمحوں کے بعد علیحدہ ہوں۔ مرد و عورت کو اپنے اپنے اعضائے مخصوصہ کو کپڑے سے صاف کرنا چاہیئے۔ بعض لوگ اُسی وقت پانی سے دھو ڈالتے ہیں۔ یہ سخت نقصان دہ ہے۔ گرم گرم رگوں اور پٹھوں پر سرد پانی کا اثر ضعفِ باہ پیدا کرتا ہے۔ اِس فعل کے فوراً بعد پیشاب کرنا بھی مُضر ہے۔ کہ اِس سے قوتِ مردمی کمزور ہوتی ہے۔ اور مثانہ میں ضعف پیدا ہو جاتا ہے۔ فراغت کے بعد جسم کو سردی سے محفوظ رکھنا چاہیئے۔ سرد پانی، شربت یا کسی ٹھنڈی چیز کا استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ بلکہ بھینس کے کڑھے ہوئے دودھ میں شہد ملا کر پینا بہت مفید ہے۔

حصولِ اولاد کی خاطر مکمل فعل کرنے سے یہ مُراد ہے کہ مندرجہ بالا تمام طریقوں کو استعمال کرنے کے علاوہ موقع اور وقت کا بھی لحاظ کیا جائے اور اُن طریقوں کو بھی عمل میں لایا جائے۔ جن سے حمل ٹھیر سکتا ہے۔

اِس حالت میں جب کہ عورت حیض سے فارغ ہو جائے اور کسی طرح کی کوئی کسر باقی نہ رہے۔ تو وہ خود ہی مرد سے ہمکنار ہونا چاہتی ہے۔ جس کی

قدرتی شہوت بیدار ہوتی ہے۔ مرد اگر اُس وقت مشغول ہو۔ تو استقرارِ حمل کی اُمید ہوتی ہے۔ کیونکہ اِن دِنوں عورت میں حمل ٹھہرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ پکا ہوا حیض کا قطرہ رحم میں مرد کے منی کے قطرے کا مُنتظر ہوتا ہے۔ اور سولھویں دن کے بعد یہ قطرہ کمزور پڑ جاتا ہے۔ اس لئے عموماً اُس کے بعد حمل قائم نہیں ہوتا۔ حیض شروع ہونے کے پانچویں دن سے سولھویں دن تک صحبت سے عموماً حمل ٹھہر جاتا ہے۔ اِس کی وجہ یہ ہے کہ اُن دِنوں میں بچّہ دانی پھیلتی اور سُکڑتی رہتی ہے۔ پہلے بچّہ دانی کا وہ حصّہ جو پیٹ میں ہوتا ہے۔ سُکڑ جاتا ہے۔ اس کے سُکڑنے کے باعث بچّہ دانی کا وہ مُنہ جو رحم میں ہوتا ہے کھُل جاتا ہے۔ اِن دِنوں مُلاقات کے وقت بچّہ دانی کا مُنہ شہوت کے سبب سے اور بھی کھُل جاتا ہے۔ اِس لئے یا تو مردانہ عضو براہِ راست بچّہ دانی کے مُنہ میں داخل ہو جاتا ہے یا بچّہ دانی کے مُنہ کے قریب پہنچ جاتا ہے۔ اور جب انزال کے وقت منی اُچھل کر خارج ہوتی ہے۔ تو بچّہ دانی میں داخل ہو جاتی ہے اور حمل ٹھہرنے کا امکان ہو جاتا ہے بلکہ لازمی طور پر ٹھہر جاتا ہے۔

حیض سے فارغ ہونے کے بعد عورت کا رحم نُطفہ کے انتظار میں کھُلا رہتا ہے اور زنانہ انڈا مرد کے قطرے کا مُنتظر رہتا ہے۔ اِس وقت ہم صُحبت ہونے سے اگر دونوں کا یک وقت انزال ہو۔ تو مرد کے نُطفے کا کیڑا عورت کی منی کے انڈے میں جا پہنچتا ہے۔ جب عورت مُنزل ہونے کے

قریب ہوتی ہے۔ تو بعض اوقات شہوت کے جوش میں اُس کی بچہ دانی کا منہ کھل جاتا ہے۔ اور مرد کا عضو چونکہ بچہ دانی کے بالکل سامنے پہنچ جاتا ہے۔ اس لئے مرد کے انزال کے وقت منی فوراً بچہ دانی میں جا داخل ہوتی ہے۔ اور حمل لازمی طور پر ٹھیر جاتا ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ مرد کا انزال رحم کے منہ پر ہی ہو۔ کیونکہ مرد کا نطفہ ویسے بھی قدرتاً رحم کی طرف بڑھتا ہے۔ اور بعض اوقات بڑھ کر زنانہ انڈے سے مل جاتا ہے اور قرارِ حمل ہو جاتا ہے ؏

انزال کے وقت عورت کو دو چار سانس اوپر کی طرف کھینچنے چاہئیں تاکہ مرد کی منی کے کیڑے رحم کی طرف آسانی سے جا سکیں۔ اس کے بعد عورت دس منٹ تک سیدھی لیٹی رہے۔ مرد کو بھی عورت سے فوراً ہی جدا نہیں ہو جانا چاہئے۔ بلکہ دو چار منٹ اسی حالت میں لیٹے رہنا حمل ٹھیرانے میں مدد دیتا ہے ؏

جس طرح مرد کے ایک ہی کیڑے کے زنانہ انڈے میں جگہ پکڑ جانے سے حمل ٹھیر جاتا ہے۔ اسی طرح اگر دو یا چار کیڑے زنانہ انڈے میں جا ملیں تو بیک وقت ایک سے زائد بچے بھی پیدا ہو سکتے ہیں جیسا کہ بعض اوقات دیکھنے میں آتا ہے ؏

پروفیسر آرنیسٹ۔ آر۔ گروز ایک مضمون میں لکھتے ہیں کہ "مقاربت اور پیدائش اولاد کو خود قدرت نے ایک دوسرے سے وابستہ اور منسلک کر دیا ہے۔ گذشتہ زمانہ میں شادی کا لازمی نتیجہ پیدائش اولاد سمجھا جاتا تھا اور ہر شادی کرنے والا یقین کر لیتا تھا کہ اولاد ضرور پیدا ہو گی۔ لیکن موجودہ زمانے

میں یہ رجحانِ خیال ہے کہ اولاد کی پیدائش لذت گیری میں حائل ہوتی ہے لیکن پیدائشِ اولاد کو شادی کی سزا یا لذت کے حصول میں سنگِ راہ سمجھ لینا صحیح نہیں۔ درحقیقت اولاد انسانی ضرورت کی تکمیل کے لئے لازمی ہے۔ یہ سچ ہے کہ قدرت نے بقائے نسل کا انحصار میاں بیوی کی مقاربت پر رکھا ہے لیکن کثیر التعداد مرد اور عورتوں کے لئے یہ بھی اسی قدر درست ہے کہ وہ اولاد کے ضرورتمند اور خواہشمند ہیں اور اولاد کی تمنا ان کے لئے اسی قدر ضروری ہے جس قدر کہ قدرت بقائے نسل کے لئے ان کے اشتراکِ عمل کی خواہاں ہے۔

یہ ایک بالکل غلط مفروضہ ہے کہ بچے کی پیدائش سے میاں بیوی کی محبت کم ہو جاتی ہے۔ بچہ ان کی محبت کو کم نہیں کرتا، بلکہ اُس میں اضافہ کر دیتا ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ بچے کے ذریعہ ماں باپ دونوں کو باہمی ہمدردی اور اتحادِ خیال و رائے کے لئے ایک بنیاد حاصل ہو جاتی ہے۔ اولاد درحقیقت میاں بیوی کے رشتہ کا ایک قدرتی نتیجہ ہے اور بچوں کی موجودگی سے ان کی باہمی محبت میں بہت کچھ اضافہ ہو کر تسکین اور سکونِ قلب کا سامان حاصل ہوتا ہے۔

انسان عام طور پر وقت بے وقت مشغول ہونے کا عادی ہے حیض حمل اور بیماری کی حالت میں بھی یہ باز نہیں رہتا لیکن یہ ایک خطرناک غلطی ہے حمل سے آئندہ نسل کی بنیاد پڑتی ہے۔ اس لئے اس کے قیام کا صحیح وقت وہ ہونا چاہیئے جبکہ مرد و عورت دونوں کی صحت درست ہو اگر دونوں میں سے ایک کی بھی صحت خراب ہے۔ تو اس کا اولاد پر بھی اثر پڑتا ہے۔ اس سلسلہ میں حکیم

محمود خاں صاحب مرحوم نے اپنی فارسی تصنیف "ضیاالابصار" میں کیا خوب لکھا ہے کہ "باپ کے قد و قامت اور قوتوں سے بیٹا محروم رہتا ہے اور اس طرح یکے بعد دیگرے ہماری نسلیں کمزور ہوتی جاتی ہیں"

حمل کی پہچان

حمل کی کیا پہچان ہے ؟ حمل کی تمام علامتیں اور اُن کی مکمل تشریح

دانا اور تجربہ کار عورتوں کو جس رات حمل قرار پا جائے۔ اُسی دن صبح کو اندازہ ہو جاتا ہے۔ لیکن جس عورت کو پہلی بار حمل ٹھیرا ہو اُسے اتنی جلدی پتہ نہیں چل سکتا۔ حمل قرار پانے کی فوری پہچان یہ ہے کہ باہمی ملاپ کے فوراً بعد اندامِ نہانی سے منی خارج نہیں ہوتی۔ اِس کے علاوہ اندامِ نہانی کا پھڑپھڑانا جمائی اور انگڑائی آنا بھی حمل قرار پانے کی علامتیں ہیں۔ اُس دن عورت کو قدرے تکان اور سُستی سی محسوس ہوتی ہے۔ پیاس لگتی ہے۔ رانیں بھاری ہو جاتی ہیں۔ جماع سے نفرت ہو جاتی ہے۔

حیض کا بند ہونا

اگرچہ حمل قرار پانے کی یہ ایک مقدّم علامت ہے۔ لیکن یہ قطعی علامت نہیں۔ بعض اوقات خونِ حیض بعض دیگر تکالیف سے بھی بند ہو جاتا ہے۔ چنانچہ سردی لگنے سے جسمانی کمزوری اور کمیٔ خون سے بھی حیض کا خون بند ہو جاتا ہے۔ خوف اور دہشت

سے بھی حیض بند ہو جایا کرتا ہے۔ بعض نئی شادی شدہ عورتوں کا خونِ حیض طبیعت کے جوش سے ملتوی ہو جاتا ہے۔ جو کہ اُنہیں قربتِ شوہر کے سبب سے ہوتا ہے۔ مگر عام حالتوں میں خونِ حیض کا نہ آنا قرارِ حمل کی علامت ہے۔ اگر ایک تندرست عورت کو باقاعدہ ہر مہینے حیض آتا ہو۔ اور کسی مہینے فوراً بند ہو جائے۔ تو یہ بات اکثر قرارِ حمل کی ایک بہت بڑی علامت ہوا کرتی ہے شاذونادر بعض عورتوں کو حمل کے پہلے تین ماہ میں ماہواری داغ لگتا رہتا ہے۔ ایک تندرست اور باقاعدہ ایام والی عورت کے ایام ماہواری کا بند ہو جانا اِس بات کی علامت ہے کہ اُسے استقرارِ حمل ہو گیا ہے ٭

بار بار پیشاب آنا

حمل کے ابتدائی ہفتوں میں حاملہ کو بار بار تھوڑے تھوڑے وقفہ سے پیشاب آنے لگتا ہے اِس کی وجہ یہ ہے کہ رحم کا مثانہ پر دباؤ پڑنے لگتا ہے۔ کچھ دنوں کے بعد یہ حالت جاتی رہتی ہے ٭

قارورہ سے حمل کی شناخت

شروع میں حاملہ عورت کے پیشاب کی رنگت زردی مائل اور کچھ نیلگوں سی ہوا کرتی ہے۔ اور جب بچہ کی پیدائش کے ایام قریب ہوتے ہیں۔ تو پیشاب کی رنگت سُرخی مائل ہو جاتی ہے۔ حمل کے ابتدائی ایام میں حاملہ کا پیشاب صاف ہوتا ہے۔ اگر شیشی میں پیشاب کو ہلایا جائے۔ تو اُس میں کسی قسم کی کدورت نہیں آتی۔ لیکن حمل قرار پانے کے دو ماہ بعد پیشاب میں جالا سا

دکھائی دیتا ہے جس میں چربی اور چونہ وغیرہ اجزا ہوتے ہیں۔ بچہ پیدا ہونے کے زمانے میں پیشاب کی رنگت سُرخی مائل اور پیشاب گاڑھا سا ہوتا ہے ٭

تھوک کا بکثرت پیدا ہونا

یہ بھی حمل کی ایک ضروری علامت ہے جو حمل کے شروع ایام میں ظاہر ہُوا کرتی ہے۔ بعض اوقات حاملہ کے مُنہ میں اِس قدر تھوک پیدا ہوتا ہے کہ وہ تھوکتے تھوکتے دِق آجاتی ہے ٭

متلی وقے

حمل قرار پانے کے بعد جی کا متلانا مُنہ سے پانی یا قے کا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ مگر قے اور جی متلانے کا کوئی خاص وقت مقرر نہیں۔ کسی کو حمل ٹھیرنے کے فوراً دو چار دن بعد یہ شکایت ہوتی ہے، اور کسی کو دو تین ماہ بعد اور بعض عورتوں کو یہ شکایت نہیں ہوتی۔ اِسی طرح بعض عورتوں کو کم اور بعض کو زیادہ ہوتی ہے۔ اکثر عورتوں کو صُبح اُٹھتے ہی ہلکی سی اِمتلائی کیفیت محسُوس ہوتی ہے اور بعض کو ذرا دِن چڑھے ہوتی ہے اور شدّت سے ہوتی ہے ٭

عام طور پر یہ شکایت قرارِ حمل کے دو تین ہفتہ کے بعد صُبح کے وقت اکثر حاملہ عورتوں کو ہُوا کرتی ہے۔ جی متلاتا ہے۔ اُبکائیاں بھی آتی ہیں۔ جو چوتھے مہینے بغیر علاج کے خُود بخُود بند ہو جایا کرتی ہیں۔ بہت کم عورتوں کو پُورے دِنوں تک یہ شکایت رہا کرتی ہے جس سے حاملہ بہت لاغر اور کمزور ہو جاتی ہے ٭

اِن ایّام میں عورت کی بھُوک زائل ہو جاتی ہے۔ وہ نڈھال سی رہتی ہے

کوئی چیز کھانے کو جی نہیں چاہتا۔ جب کوئی چیز کھاتی ہے تو فوراً قے کر دیتی ہے قے کا آنا طبی نقطۂ خیال سے مفید ہے۔ جن حاملہ عورتوں کو قے نہیں آتی۔ اُن کا بدن بہت بھاری رہتا ہے۔ سر میں چکر اور غنودگی سی طاری رہتی ہے +

حاملہ کو عموماً صبح کے وقت قے زیادہ آیا کرتی ہے اور اکثر قے میں پتلی رطوبت یا پانی سا نکلتا ہے بعض عورتوں کو قے نہیں آتی۔ بلکہ منہ سے پانی گرتا رہتا ہے اور وہ ہر وقت تھوکتی رہتی ہیں۔ قے آنے کی طبی وجہ یہ ہے کہ حاملہ عورت کے نظام ہضم میں خلل پڑ جاتا ہے اور معدہ غذا کو باہر اچھالنے لگتا ہے۔ اکثر حاملہ عورتوں کو بعض غذاؤں سے شدید نفرت ہو جاتی ہے اور وہ اُن کی خوشبو بھی برداشت نہیں کر سکتیں اور بعض عورتوں کو خاص خاص غذاؤں سے کچھ ایسی زبردست رغبت ہو جاتی ہے کہ وہ انہیں ہر قیمت پر حاصل کرنے کے لئے بیتاب رہتی ہیں +

پستانوں میں تبدیلی

حمل کے دو ماہ بعد حاملہ کے پستان بڑھ جاتے ہیں۔ دبانے سے اُن میں درد ہوتا ہے بھٹنیوں (چوچی) کے گرد حلقوں کی رنگت بدل کر گہری ہو جاتی ہے۔ اور پستان کشادہ اور اُبھرے ہوئے معلوم ہوتے ہیں یعنی قدرے تن بھی جاتے ہیں۔ اُن میں دودھ پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ دبانے سے سفید رطوبت (پانی سا) نکلتی ہے۔ یہ تبدیلی دوسرے یا تیسرے مہینے ہوتی ہے۔ یہی پانی بعد میں دودھ کی شکل اختیار کر لیتا ہے اور بچہ کی پرورش کا باعث ہوتا ہے جس عورت کو پہلی بار

حمل قرار پایا ہو۔ اُس میں یہ علامت زیادہ قابلِ اعتبار ہُوا کرتی ہے ۔

پستانوں کے مُنہ کی رنگت سیاہی مائل ہو جاتی ہے۔ اور پستانوں پر نیلی رگیں نمودار ہوتی ہیں۔ پستانوں کی بھٹنی ذرا سخت ہو جاتی ہے۔ دبانے سے اُس میں درد ہوتا ہے اور بھٹنی میں گرہ سی محسوس ہوتی ہے۔ یہ قرارِ حمل کی علامت ہے بعض عورتوں کے پستان جسم کے موٹاپے کی وجہ سے بڑھ جاتے ہیں۔ دبانے سے اُن میں گرہ سی محسوس نہیں ہوتی۔ بلکہ وہ ملائم ہوتے ہیں ۔

پیٹ بڑھنا

حمل کے دو ماہ تک تو پیٹ یُونہی رہتا ہے تیسرے مہینے پیٹ اُونچا ہونا شروع ہوتا ہے اور پانچویں چھٹے ماہ اِس قدر اُونچا ہو جاتا ہے کہ ناف کی گہرائی کم معلوم ہونے لگتی ہے۔ چھٹے ساتویں مہینے پیٹ ابھر کر تن جاتا ہے۔ اور عمُوماً پیٹ پر زردی مائل دھاریاں پیدا ہو جاتی ہیں ۔

رحم میں انقلاب

حمل قرار پانے سے پہلے عورت کے رحم کا طُول ۲½ انچ اور وزن ایک اونس (سوا تولہ) ہوتا ہے لیکن حمل قرار پاتے ہی رحم بڑھنے لگتا ہے۔ یہاں تک کہ حمل کے آخری دِنوں میں رحم کا طُول ۱۲ انچ تک اور وزن ۱½ پونڈ تک بڑھ جاتا ہے۔ حمل کے پہلے تین ماہ تک رحم پیڑو میں رہتا ہے اور نمایاں معلوم نہیں ہوتا۔ لیکن بعد میں آہستہ آہستہ بڑھنے لگتا ہے اور یہاں تک بڑھ جاتا ہے کہ چوتھے مہینے میں پیڑو کے اُوپر ٹٹولنے سے رحم محسوس ہوتا ہے۔ پانچویں مہینے میں رحم ناف کے

قریب آجاتا ہے۔ چھٹے مہینے رحم ناف تک پہنچ جاتا ہے۔ ساتویں ماہ رحم ناف سے دو انچ اوپر اور آٹھویں مہینے میں ناف سے ۵ انگل اوپر محسوس ہوتا ہے اور نویں ماہ میں شکم کی محراب تک پہنچ جاتا ہے۔

بچہ کا پیٹ میں حرکت کرنا

چوتھے پانچویں ماہ بچہ زیادہ بڑھتا ہے۔ قد پانچ چھ انچ اور وزن دو تین چھٹانک کے قریب ہوتا ہے۔ پانچویں مہینے بچہ پیٹ میں حرکت کرنے لگتا ہے اور اُس کے دل کی حرکت محسوس ہونے لگتی ہے۔ چنانچہ پیٹ پر (رحم کے دونوں طرف) کان یا ہاتھ رکھنے سے یہ حرکت صاف معلوم ہو جاتی ہے۔ جو فی منٹ ۱۲۰ سے ۱۴۰ تک ہوتی ہے تجربہ کار ڈاکٹر کہتے ہیں کہ اگر ضربات قلب کی تعداد فی منٹ ۱۲۴ ہو۔ تو بچہ مذکر (لڑکا) ہوتا ہے۔ اور اگر فی منٹ ۱۴۴ ہو۔ تو مؤنث (لڑکی) ✦

ماں کو بچہ کی حرکت اِس طرح محسوس ہوتی ہے جیسے کوئی چیز اندر کانپ رہی ہو۔ جوں جوں رحم بڑھتا جاتا ہے۔ بچہ کی حرکات میں بھی اضافہ ہوتا جاتا ہے۔ بچہ کبھی ہاتھ ہلاتا ہے اور کبھی پاؤں۔ بچے کی حرکات سے حاملہ کو بہت تکلیف ہوتی ہے۔ پانچویں مہینے میں حاملہ کے پیٹ پر کان رکھ کر بچہ کے دل کی دھڑکن بخوبی سُنی جا سکتی ہے ✦

اِن علامتوں سے ایک عورت اپنے متعلق جان سکتی ہے کہ وہ حاملہ ہے یا نہیں لیکن اگر اسے شک ہو تو فوراً کسی لیڈی ڈاکٹر سے مشورہ لینا چاہیئے تاکہ جتنی جلدی اسے اپنے حاملہ ہونے کا علم ہو جائے اُتنی ہی جلدی اسے اپنی دیکھ بھال اور احتیاط کا موقع مل سکتا ہے ✦

بانجھ پن

بانجھ پن کیا ہے۔ کیوں ہوتا ہے؟ بانجھ پن کی علامتیں مکمل تشریح اور بانجھ پن کا علاج۔ کیا یہ نقص صرف عورتوں ہی میں ہوتا ہے؟ کون مرد حمل ٹھہرا سکتا ہے اور کون نہیں؟ یہ کیس طرح معلوم کیا جائے کہ عورت میں نقص ہے یا مرد میں؟

اولاد پیدا کرنے کے ناقابل ہونے کو بانجھ پن کہتے ہیں۔ زمانہ قدیم میں بانجھ پن کو بہت منحوس خیال کیا جاتا تھا۔ یہاں تک کہ بانجھ عورت کو پورے حقوق حاصل نہیں ہوتے تھے۔ اکثر ممالک میں اب تک اس مرض کو منحوس خیال کیا جاتا ہے مثلاً ایران، مصر، شام اور ہندوستان میں بانجھ عورت کو قدر کی نگاہ سے نہیں دیکھا جاتا۔

دیگر حیوانوں کی نسبت یہ مرض انسانوں میں زیادہ پایا جاتا ہے کیونکہ انسان بہت زیادہ غلط کار ہے اور اپنی غلطیوں کا خمیازہ سب کو بھگتنا پڑتا ہے۔ ورنہ قدرت تو بہت فراخ دل ہے۔ بانجھ عورت یا مرد بہت کم پیدا ہوتے ہیں۔ عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ یہ نقص عورت میں ہی ہوتا ہے

لیکن فی زمانہ یہ مرض مردوں میں بھی عام ہے ؂

بعض عورتوں میں یہ نقص پیدائشی ہوتا ہے۔ اور بعض میں کسی بیماری یا چوٹ اور بے احتیاطی کے باعث ہو جاتا ہے۔ رحم کا نہ ہونا یا چھوٹا ہونا خصیتہ الرحم کا ناقص ہونا حیض کا قطعاً نہ آنا۔ یہ امراض لاعلاج ہیں۔ ان امراض میں مبتلا عورت کو کبھی حمل نہیں ٹھیر سکتا ؂

بعض عورتوں کے رحم کو ورم آجاتا ہے مگر یہ قابلِ علاج ہے۔ رحم کے ٹل جانے یا ایک طرف جھک جانے سے بھی حمل نہیں ٹھیرتا بعض کا رحم دائیں یا بائیں جانب جھک جاتا ہے بعض عورتوں کے رحم کے منہ پر جھلی چھا جاتی ہے۔ اور بعض کو غیر معمولی موٹاپے کی وجہ سے بھی قیامِ حمل نہیں ہو سکتا۔ سوزاک، آتشک اور اندامِ نہانی کی رطوبت کے زیادہ ترش یا کھاری ہونے کی وجہ سے بھی عورت کو حمل قرار نہیں پا سکتا۔ کیونکہ اندامِ نہانی میں مرد کی منی کے کیڑے داخل ہوتے ہی کھاری مادے سے فوراً ہلاک ہو جاتے ہیں۔ ایسی عورت کو ایام سے فارغ ہو کر نیم گرم پانی میں کھانے کا نمک یا تھوڑی سی پھٹکری ڈال کر ڈوش کرنا چاہیئے۔ مگر مرد کی قربت سے گھنٹہ آدھ گھنٹہ پہلے صرف نیم گرم پانی سے ڈوش مفید ہے ؂

جیسا کہ ہم پہلے لکھ چکے ہیں۔ بہت کم حالتوں میں (ہزاروں میں سے ایک) یعنی عورت و مرد کے اعضائے تناسل میں کوئی پیدائشی نقص ہو۔ تو پھر یہ مرض لاعلاج ہوا کرتا ہے۔ اور اگر صرف اندامِ نہانی کی رطوبت کے زیادہ

تُرش یا کھاری ہونے سے یہ مرض ہو۔ تو اُس کا علاج ہو سکتا ہے۔ عورت کو سفید پانی آتا ہو۔ ایام حیض بے قاعدہ ہوں۔ خُون کثرت سے آتا ہو۔ یا کم مقدار میں آتا ہو حیض درد سے آتا ہو تو اِن سب کے لئے ریڈیم لیکو کیور نامی دوا ہندوستان بھر میں مشہُور ہے۔ عورتوں کے مذکورہ اِمراض کے لئے اِس سے بہتر دوائی ہندوستان میں تیار نہیں ہُوئی۔ یہ دوا مجرّب اور آزمودہ ہے بُہت سے ڈاکٹر ویداور یُونانی حکماء اِس کی تعریف کرتے ہیں۔ ضرُورت مند اصحاب اِسے کسی معتبر انگریزی دوا فروش سے حاصل کریں۔ یا ریڈیم کیمیکل ورکس لمیٹڈ دہلی سے براہِ راست بذریعہ پوسٹ منگواکر فائدہ اُٹھائیں۔ ریڈیم لیکو کیور کے چند روزہ استعمال سے جملہ نقائص دُور ہو کر عمُوماً حمل ٹھیر جاتا ہے لیکوریا یعنی اَندامِ نہانی سے سفید پانی بہنا ایک ایسا مُوذی مرض ہے جو عورت کی صحت کو گھُن کی طرح کھا جاتا ہے۔ اِس مرض میں مُبتلا عورت بچّہ پیدا کرنے کے ناقابل ہو جاتی ہے۔ اِس مہلک مرض سے نجات حاصل کرنے کے لئے ریڈیم لیکو کیور کا استعمال بُہت مفید ہے ؟

مردوں کے پیدائشی نقائص میں نامردی خُصیوں کا پیدائشی نہ ہونا یا اُن میں سوزش ہو کر اصلی ساختوں کا جذب ہو جانا شامل ہے۔ بعض مرد دیکھنے میں اچھے خاصے تندرست اور مضبُوط ہوتے ہیں۔ اُن میں طاقت کی کمی نہیں ہوتی۔ وہ بخُوبی یہ فعل کر سکتے ہیں۔ عورت کو خوش کرنے کی طاقت، اُن میں موجُود ہوتی ہے۔ لیکن قدرتی طور پر اُن کی منی کے کیڑے مُردہ ہوتے ہیں اور حمل قرار

نہیں پا سکتا۔ یہ مرض لا علاج ہے ۔

جلق۔ اغلام۔ سُرعتِ انزال۔ سوزاک۔ آتشک۔ کثرتِ شراب نوشی سے بھی منی کے کیڑے کمزور پڑ جاتے ہیں۔ یا بالکل ہی ہلاک ہو جاتے ہیں اور انسان اولاد پیدا کرنے کے نا قابل ہو جاتا ہے۔ جلق اور اغلام سے عضوِ مخصوص میں کمزوری اور کجی آ جاتی ہے۔ اور انسان میں حمل ٹھیرانے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔ کثرتِ جماع سے بھی منی کے کیڑے کمزور ہو جاتے ہیں اور کمزور کیڑوں سے حمل قرار نہیں پا سکتا۔ مذکورہ بالا تمام نقائص انسان کی اپنی بے اعتدالیوں سے پیدا ہوتے ہیں ۔

عورت کے بانجھ پن کا علاج کرنے سے پہلے سب سے زیادہ ضروری بات یہ ہے کہ مرد کی منی کا امتحان کیا جائے کہ آیا مرد کی منی صحت کی حالت میں ہے یا نہیں ؟ منی کے کیڑے زندہ ہیں یا مُردہ ؟ چست ہیں یا سست؟

(۱) مُشتبہ مرد و عورت کا علیحدہ علیحدہ پیشاب نخلِ کدو یا کاہو کی جڑ میں ڈالیں۔ جس کے پیشاب سے وہ پودا سوکھ جائے اُسے عقر (بانجھ پن) کا باعث سمجھیں۔ اِس سے یہ ثابت ہوا ہے کہ حرارت کی زیادتی نے اِس کو جلا دیا ہے ۔

(۲) مرد اور عورت کی منی کو علیحدہ علیحدہ پانی میں ڈالیں۔ جس کی منی پانی میں تیرنے لگے اور نیچے نہ بیٹھے۔ اُس کو قصور وار سمجھنا چاہیئے ۔

(۳) یہ دیکھنے کے لئے کہ مرد یا عورت میں کون بانجھ ہے ؟ چڑیا کے

زمانے سے یہ طریقہ رائج ہے کہ گندم کے دانے دو مختلف جگہوں میں بو دیئے جاتے ہیں۔ اور پانی کے بجائے ایک کو مرد کے اور دُوسرے کو عورت کے پیشاب سے سیراب کرتے ہیں جس کے پیشاب سے دانے نہ اُگیں۔ وہ بانجھ سمجھا جاتا ہے۔

(۴) مذکورہ بالا طریقوں سے اگر یہ معلوم ہو جائے کہ نُقص عورت میں ہے تو لہسن کا ایک دانہ رات کو رحم کے اندر رکھیں۔ صُبح کے وقت اگر اُس کا ذائقہ مُنہ میں معلوم ہو تو سُدہ نہیں ہے۔ اور اگر ذائقہ معلوم ہو۔ تو سدہ رحم سمجھنا چاہیئے۔

جیسا کہ ہم پہلے لکھ چُکے ہیں کہ جس طرح پیداوارِ اجناس کے لئے اچھی زمین اور پانی کی ضرورت ہے۔ اُسی طرح اچھّی نسل انسانی کی پیدائش کے لئے بھی سب سے زیادہ دو چیزوں کی ضرورت ہے۔ اوّل مردانہ منی۔ اگر اِس میں کسی قسم کا کوئی نقص ہو تو حمل نہیں ٹھیر سکتا۔ منی کے کیڑوں کا طاقتور حیثیت اور تیز رفتار ہونا ضروری ہے۔ دوئم عورت کو حیض وقتِ مقررہ پر باقاعدہ آئے۔ ایّام ماہواری میں کوئی بے قاعدگی نہ ہو۔ اگر حیض بے قاعدہ تکلیف اور درد سے آتا ہو۔ کم مقدار میں یا کثرت سے خُون آتا ہو تو عورت کو حمل نہیں ٹھیر سکتا اور اتفاقاً قرار حمل ہو جائے تو مریل اور کمزور بچّہ پیدا ہوتا ہے جو عموماً زندہ نہیں رہتا۔

حیض کی بے قاعدگی اور خرابی سے نہ صرف اولاد سے محرومی ہوتی

ہے۔ بلکہ رفتہ رفتہ عورتوں میں بے شمار بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ مثلاً ہسٹیریا۔ لیکوریا یا سیلان الرحم۔ ورم رحم۔ مالیخولیا۔ دردِ سر۔ چکر آنا۔ آنکھوں کے سامنے اندھیرا آنا۔ پھوڑے پھنسیاں۔ چہرے کا سیاہی مائل اور بدصورت ہونا۔ نیند کم آنا۔ دِل کا گھبرانا۔ بھوک کم لگنا۔ قبض اور ہاضمہ کی خرابی وغیرہ بیشمار ایسی بیماریاں حیض کی بے قاعدگی سے پیدا ہوتی ہیں۔ اِس لئے حیض کی خرابی کی طرف بہت جلد توجہ کرنی چاہیئے ۔



والدین کی بے اعتدالیاں

عورت کی خواہش تیز ہونے کی علامتیں شراب
چرس۔ بھنگ۔ افیون۔ گانجہ اور کثرتِ تمباکو نوشی
کا مادہ تولید پر کیا اثر پڑتا ہے؟ نشہ استعمال کرنے
والے والدین کے ہاں کیسی اولاد پیدا ہوتی ہے؟
دن کے وقت قربت کیوں منع ہے؟ تندرست
اور خوبصورت اولاد پیدا کرنے کے اصول اور طریقے۔

عورت کا انڈا ہر مہینے خونِ حیض جاری ہونے سے قریباً دس روز پہلے عورت کی گلٹیوں میں سے نکل کر بچہ دانی میں آکر گرتا ہے۔ چنانچہ قدرتی طور پر عورت میں ملاپ کی خواہش ایامِ حیض شروع ہونے سے تین چار روز قبل اور ایام سے فارغ ہونے کے بعد تیز ہوتی ہے۔ اس

میں طبّی راز یہ ہے کہ اِن دنوں عورت کے اعضائے تناسلیہ میں خون بھر جاتا ہے جس سے تمام اعضاء پھول جاتے ہیں۔ اور مرد سے ہمکنار ہونے کی خواہش بیدار ہو جاتی ہے۔ لیڈی ڈاکٹر میری سٹوپس نے بھی بیشمار عورتوں کے حالات کا مطالعہ کرنے کے بعد اِس امر کی تصدیق کی ہے۔ دراصل یہی ایام باہمی مِلاپ کے لئے مُناسب اور موزوں بھی ہیں۔ اور اِنہی دنوں میں حمل قرار پانے کا اِمکان ہوتا ہے ۔

جب عورت میں مرد سے مِلنے کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ تو وہ زبان سے اِس کا اظہار بہت کم کرتی ہے۔ بلکہ اِشاروں ہی اِشاروں میں خاوند کو اپنی طرف متوجہ کرتی ہے۔ عورت میں شرم و حیا کا جذبہ مرد سے بہت زیادہ ہوتا ہے۔ اُس میں جب خواہش تیز ہوتی ہے تو وہ بار بار جمائیاں لیتی ہے۔ مرد کی طرف محبت بھری نگاہوں سے دیکھتی ہے بار بار بالوں کو سنوارتی ہے۔ آئینہ دیکھتی ہے۔ کبھی سر سے دوپٹہ گرا دیتی ہے اور چھاتی کو برہنہ کرتی ہے اور کبھی ڈھانپ لیتی ہے۔ بار بار پستانوں پر اپنا ہاتھ رکھتی ہے۔ اگر بچہ پاس ہو تو اُسے گود میں اُٹھا کر بغل میں دباتی اور پیار کرتی ہے۔ اُس کا مُنہ چُومتی ہے۔ عورت میں جب یہ جذبہ تیز ہوتا ہے۔ تو وہ ہنسی مذاق یا مُختلف طریقوں سے خاوند کو اپنی طرف متوجہ کرتی ہے۔ عقلمند خاوند، عورت کے گونگے اِشاروں کو سمجھ کر فوراً اُس کی خواہش پُوری کرتا ہے۔ عورت کی مرضی

اور خواہش کے مطابق مشغول ہونے سے فریقین کو غیر معمولی مسرت اور لذت حاصل ہوتی ہے۔ اس کا صحت پر خوشگوار اثر پڑتا ہے۔ اور حمل قرار پانے کا بھی امکان ہوتا ہے +

مرد عورت دونوں کو خوشی خوشی اس شغل میں مشغول ہونا چاہیئے۔ اس وقت دنیاوی افکار اور رنج والم کو اپنے پاس تک نہ آنے دیں کیونکہ اس کا اثر نطفہ پر بہت برا پڑتا ہے۔ یعنی نطفہ کمزور پڑ جاتا ہے ظاہر ہے کہ کمزور نطفہ سے کمزور اولاد پیدا ہونا قدرتی امر ہے +

انسان عام طور پر وقت بے وقت مشغول ہوتا ہے حیض میں حمل میں اور بیماری کی حالت میں بھی یہ باز نہیں رہتا لیکن یہ سخت خطرناک غلطی ہے۔ حمل سے آئندہ نسل کی بنیاد پڑتی ہے۔ اس لئے اس کے قیام کا وہ وقت ہونا چاہیئے جب کہ مرد و عورت دونوں کی صحت درست ہو۔ اگر دونوں میں سے ایک کی بھی صحت خراب ہے۔ تو اس کا نطفہ پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔ مثلاً قربت کے وقت مرد عورت میں سے کسی ایک کو بخار یا کوئی اور عارضہ ہو تو اس کی منی میں بھی کچھ نہ کچھ نقص ضرور پیدا ہو جاتا ہے۔ اس حالت میں اگر حمل ٹھہر جائے تو بچہ یقیناً کمزور اور دبلا پتلا ہوتا ہے۔ بخار کی حالت میں حمل ٹھہر جانے سے بچے میں تپ محرقہ کا عارضہ ہو سکتا ہے۔ نزلہ و زکام کی حالت میں حمل ٹھہر جانے سے بچہ میں دائمی نزلہ۔ زکام۔ کھانسی یا دمہ کا ہونا ضروری ہے۔ اس حالت میں حمل قرار پانے سے اکثر بچہ کا دماغ اور پھیپھڑے کمزور

ہوتے ہیں۔ صحبت کے وقت والدین پر اگر کسی قسم کا خوف اور ڈر طاری ہو۔ تو کمزور اور بزدل بچہ پیدا ہوتا ہے۔

شراب کے نشہ کی حالت میں عموماً حمل نہیں ٹھہرتا۔ اور اگر بفرضِ محال ٹھہر بھی جائے تو اولاد میں کوئی نہ کوئی دائمی نقص یا عارضہ ضرور ہوتا ہے۔ شراب کا اثر انسانی ویرج پر بہت مہلک پڑتا ہے۔ اس کے کثرتِ استعمال سے جراثیم منی کمزور پڑ جاتے ہیں اور ان کمزور جراثیم سے کمزور نسل پیدا ہوتی ہے جس کی عمر کم ہوتی ہے۔ اور اگر وہ بچہ زندہ رہے۔ تو اکثر بیماریوں میں گرفتار رہتا ہے۔ عموماً دیکھا گیا ہے کہ شراب پینے والوں کی اولاد تندرست و توانا نہیں ہوتی اور تپ دق کے جراثیم اُن پر بہت جلد اثر کرتے ہیں۔

انسان شراب پئے ہوئے ہو تو جراثیم منی خاص طور پر متاثر ہوتے ہیں۔ اس حالت میں حمل ٹھہر جائے تو نہایت ڈرپوک۔ بزدل۔ کم ہمت اور کمزور اولاد پیدا ہوتی ہے۔ ایسی اولاد عمر بھر اعصابی امراض میں مبتلا رہتی ہے۔ چنانچہ ڈاکٹری تحقیقات یہ ہے کہ ایسے بچے ضعفِ عصبی اختناق الرحم باؤ گولہ۔ مرگی۔ پاگل پن جیسی خطرناک بیماریوں میں عموماً گرفتار ہو جاتے ہیں اور اُن کے اثرات دوسری نسلوں تک پہنچتے ہیں۔ یعنی یہ بیماریاں شراب خوروں کے بچوں تک ہی محدود نہیں رہتیں بلکہ دوسری نسلوں تک منتقل ہو جاتی ہیں۔ جس طرح سوزاک اور آتشک کا مرض پُشت در پُشت

چلتا ہے۔ اسی طرح شراب سے پیدا ہونے والی مذکورہ بیماریاں والدین سے اولاد میں اور اولاد سے آئندہ نسلوں میں منتقل ہو جاتی ہیں۔

"خانہ داری پر شراب خوری کے اثرات" کے عنوان سے ڈاکٹر انجیل ول میتھیو لکھتے ہیں کہ "آپ لباس سے شراب خور اور پرہیزگار میں تمیز کر سکتے ہیں۔ اوّل الذکر کا لباس میلا کچیلا اور خستہ حالت میں ہوگا اور موخر الذکر کا صاف ستھرا۔ شراب خور کے بچے لباس، خوراک اور کتابوں وغیرہ کے لئے کافی روپیہ حاصل نہیں کر سکتے۔ گھر کی ضروریات پوری نہ ہونے کے باعث گھریلو جھگڑے پیدا ہو جاتے ہیں۔ اُن کے دل میں طرح طرح کے خیالات گردش کرنے لگتے ہیں۔ اُن کا دل چوری، بے ایمانی اور دیگر خطرناک جرائم کیطرف متوجہ ہو جاتا ہے۔ یہ چیز گھر کی چار دیواری کو پھاند کر باہر نکل جاتی ہے، ایسے گھروں کے بچوں میں چونکہ بُری عادتیں موجود ہوتی ہیں۔ وہ صحیح معنوں میں مُلزم بن جاتے ہیں۔ اور کسی نہ کسی روز انہیں حکومت کے جیلوں کی تاریک کوٹھڑیوں میں دیکھنا کوئی غیر معمولی بات نہیں ہے۔

اقتصادی مشکلات پیدا ہو جانے کے باعث گھر کے افراد کو خاطر خواہ غذا نہیں مِل سکتی۔ اِس طرح سے اُن کی صحت خراب ہو جاتی ہے۔ طرح طرح کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ گھر کی اقتصادی حالت خراب ہونے کے باعث صحیح علاج کروانا ناممکن ہو جاتا ہے۔ ایسے گھروں

کے بچے بیمار ہی رہتے ہیں۔ اور دِن بدن نحیف و لاغر ہوتے جاتے ہیں۔ اسکول میں بھی وہ ترقی نہیں کر سکتے۔ پڑھائی وغیرہ میں پیچھے رہ جاتے ہیں۔ اور انہیں دوسرے بچوں کی نسبت اسکول سے جلدی مُنہ موڑنا پڑتا ہے۔ وہ بے روزگاروں کی تعداد میں اضافہ کرتے ہیں۔ فالتو وقت ہونے کے باعث اُن کے دِلوں میں بُرے بُرے خیالات آنے لگتے ہیں۔ اور چونکہ اُن کے بزرگ بھی شراب پیتے تھے۔ وہ بھی اپنا وقت گزارنے کے لیئے اِسی طرف رُخ کرتے ہیں۔ شراب خوری کی عادت بچوں کو ورثہ میں نہیں مِلتی۔ شراب خوری نسلی وراثت نہیں بلکہ سماجی وراثت ہے۔ جو بچے گھریلو جھگڑوں میں مُصیبت و اذیّت کے درمیان پرورش پاکر بڑے ہوتے ہیں۔ بدقسمتی سے ضرور ہی شراب خوری کی طرف توجہ مبذول کر لیتے ہیں۔ جب وہ بڑے ہو جاتے ہیں۔ تو وہ بھی اپنے باپ کی طرح گھر میں وہی نظام قائم رکھتے ہیں جس سے پھر اُن کی اولاد پر اثر پڑتا ہے۔

ایک اچھے گھرانے میں بھی ایسے بچے موجود ہو سکتے ہیں۔ جن کی سمجھ ذرا ٹیڑھی ہو اور جو سماجی لعنتوں میں گرفتار ہوں۔ وہ شراب اُڑاتے ہیں اور اُن کے بچوں میں بھی مندرجہ بالا تمام نقائص پیدا ہو جاتے ہیں۔ بڑے ہو کر یہ بچے بھی شراب کی جانب رُخ کر لیتے ہیں۔ اِس طرح سے شراب خوری سماجی ورثہ میں مِلتی ہے۔

بہت سے ڈاکٹروں نے جنہوں نے دماغی نقائص کا مطالعہ کیا ہے۔ یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ اِن کا والدین کی عادتِ شراب خوری سے گہرا تعلق ہوتا ہے۔ اکثر شراب خور والدین کے بچوں میں دماغی نقائص پائے جاتے ہیں"۔

افیم۔ گانجہ۔ بھنگ اور چرس نوشی کا اثر بھی انسانی نسل پر بہت گہرا پڑتا ہے۔ کثرتِ سگرٹ نوشی سے منی اور خون کی خرابی۔ کھانسی۔ نزلہ۔ زکام۔ گلے کی سوزش وغیرہ عام بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ تمباکو میں ایک قسم کا زہر ہوتا ہے جسے نکوٹین کہتے ہیں۔ اس زہر کا اثر دل پر بہت زیادہ پڑتا ہے۔ یہ یقینی بات ہے کہ بکثرت تمباکو نوشی سے جراثیم منی کمزور پڑ جاتے ہیں۔ چنانچہ ولایت میں عورتیں اولاد سے بچنے کے لئے کثرت سے تمباکو پیتی ہیں۔ تمباکو میں جو زہر ہوتا ہے۔ وہ کرم منی کو کمزور کرتا ہے اور بعض اوقات ہلاک کر ڈالتا ہے +

بکثرت تمباکو پینے والوں کی اولاد گلے کی بیماریوں میں مبتلا رہتی ہے۔ اُن کے دل۔ دماغ اور پھیپھڑے کمزور ہوتے ہیں +

برتھ کنٹرول کی تدابیر پر عمل کرنے کے لئے بعض یورپین ڈاکٹروں نے دن کے وقت قربت کرنے کا مشورہ دیا ہے۔ اُن کا خیال ہے کہ دن کے وقت ڈوش وغیرہ اور دوسری مانع حمل اشیاء استعمال کرنے میں سہولت ہوتی ہے۔ مگر ہمیں اِن ڈاکٹروں سے اختلاف ہے۔ ہندوستان کی آبادی زیادہ تر اُن لوگوں پر مشتمل ہے۔ جو دن کے وقت محنت مزدوری کرتے ہیں

اِس کے علاوہ دِن میں آفتاب کا عمل ہوتا ہے ۔ مرد کی طاقت بہت زیادہ صرف ہوتی ہے ۔ جس سے وہ کمزوری کا شکار ہو جاتا ہے اور صحت پر بُرا اثر پڑ کر عُمر میں کمی پیدا کرنے کا مُوجب ہوتا ہے ۔ دن کے وقت قُربت کرنے سے اگر نُطفہ قرار پا جائے تو اولاد بدصُورت ، بدچلن اور بے شرم پیدا ہوتی ہے ۔ دِن تو خیر دِن ہے ۔ رات کے وقت بھی بالکل برہنہ ہو کر مشغُول ہونا بے حیائی ہے ۔ اگر اِس حالت میں حمل ٹھہر جائے تو اولاد بے حیا پیدا ہو گی ۔ اِس کے علاوہ طبّی نقطۂ خیال سے بھی بالکل برہنہ ہو کر قُربت کرنا ممنُوع ہے ۔ اُس وقت جِسم کو سرد ہوا سے بچانا چاہیئے ✦

امراضِ حمل

اسقاطِ حمل

حمل کے امراض اور اُن کا علاج۔ حمل کیوں گر جایا
کرتا ہے؟ حمل گرنے سے پہلے عورت کو عموماً کیا
تکالیف ہوتی ہیں؟ اسقاطِ حمل سے بچنے کے لئے
کیا کرنا چاہیئے؟ غذائیں۔ پرہیز اور علاج +

حمل گر جانے کو طِب میں اسقاطِ حمل کہتے ہیں۔ اِسے انگریزی میں (Abortion) یا مِس کیرج (Mis Carriage.) کہتے ہیں۔ یہ ایک خطرناک بیماری ہے جس سے زندگی کے لالے پڑ جاتے ہیں۔ اگر عورت بچ بھی جائے۔ تو اُس کی صحت کو تو یقیناً نقصان پہنچتا ہے +

حمل کی مُدّت بحساب قمری ۹ ماہ اور دس دِن ہوتی ہے لیکن اکثر اس مُدّت سے دو چار روز کم و بیش ہو جاتے ہیں۔ حمل قرار پانے کے بعد اگر سات ماہ سے پہلے جنین رحم سے خارج ہو جائے۔ تو اِسے اسقاطِ حمل کہتے ہیں۔ اور عموماً سات ماہ سے پہلے پیدا ہونے والا بچّہ زندہ بھی نہیں رہا کرتا۔ واضح رہے قبل از وقت بچّہ کا پیدا ہونا بھی اسقاطِ حمل کی ایک قسم ہے +

عموماً حمل قرار پانے کے بعد، تین ماہ تک اسقاطِ حمل کا خطرہ زیادہ رہتا ہے۔ کیونکہ اس عرصہ تک بچہ رحم میں مستحکم نہیں ہوا کرتا۔ اسقاطِ حمل سے بھی حاملہ کو تقریباً وہی تکالیف پیش آتی ہیں۔ جو وضعِ حمل کے وقت آتی ہیں۔ زچہ کی تیمارداری کرنے والوں کو چاہیئے کہ اسقاطِ حمل کے بعد مریضہ کی زچہ سے بھی زیادہ خبرگیری کریں۔ عام طور پر حمل گرنے کے بعد مریضہ کی طرف پوری توجہ نہیں کی جاتی جس سے مریضہ میں مستقل طور پر رحم کے مختلف امراض پیدا ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔ چنانچہ اکثر دیکھا گیا ہے کہ ایک بار حمل گرنے کے بعد بار بار گر جایا کرتا ہے اور بعض اوقات رحم میں کوئی ایسی پیچیدگی پیدا ہو جاتی ہے کہ آئندہ حمل ہی قرار نہیں پاتا۔ بعض عورتوں کو حمل گرنے کی عادت ہو جاتی ہے۔ وہ جب وقت مقررہ پر پہنچتی ہیں فوراً اُن کا حمل گر جاتا ہے۔ حمل گرنے کا اندیشہ تیسرے مہینے میں زیادہ ہے۔

حمل گرنے کے مختلف اسباب ہوتے ہیں۔ حفظانِ صحت کے اصولوں کی پابندی نہ کرنا۔ میلا کچیلا رہنا۔ تنگ و تاریک مکانوں میں بسر کرنا۔ دیر سے ہضم ہونے والی ثقیل، قابض اور گرم غذائیں کھانا۔ منشیات کا کثرت سے استعمال کرنا۔ عام جسمانی کمزوری۔ جسم میں خون کی کمی۔ اچھلنا۔ کودنا۔ زینہ پر جلد جلد چڑھنا اور اترنا۔ کسی وزنی چیز کا اٹھانا۔ پیٹ پر چوٹ لگنا۔ سفر میں یکے گاڑی وغیرہ کی سواری میں ہچکولوں کا لگنا۔ رنج و غم۔ تفکرات اور جماع کی زیادتی وغیرہ مختلف اسباب ہیں۔ جن سے عموماً حمل گر جایا کرتا ہے۔ تیز بخار۔

دستوں کی بیماری، چیچک یا خسرہ۔ چوٹ کا لگنا۔ ہچکولے لگنا۔ سخت محنت۔ بے تحاشا ہنسنا۔ زیادہ غصہ۔ اچانک رنج یا خوشی کی خبر سننا وغیرہ امور سے بھی حمل گر جاتا ہے۔

بعض عورتوں کا رحم اتنا کمزور ہوتا ہے کہ حمل کا بوجھ نہیں اٹھا سکتا اور اسقاطِ حمل ہو جاتا ہے۔ جسم میں آتشک کا مادہ ہونے سے بھی اسقاطِ حمل ہو جاتا ہے۔ طاعون، ہیضہ، چیچک، خسرہ، شدید بخار، نمونیا وغیرہ کے دنوں میں بہت احتیاط کرنی چاہیئے۔ حاملہ کو کسی ایسے مقام پر نہ لے جائیں۔ جہاں وبائی امراض کا اندیشہ ہو۔ اگر ماں کو چیچک ہو گی تو پیٹ میں بچے کو بھی یقیناً چیچک نکلیگی۔ اس حالت میں لازمی طور پر حمل گر جاتا ہے۔

ساتواں مہینہ شروع ہونے سے پہلے اگر خون آ جائے اور درد اٹھنے لگے تو جانو کہ حمل گرنے والا ہے۔ بعض عورتوں کو قرارِ حمل کے بعد بھی دو تین ماہ خون ماہواری کا داغ لگتا ہے مگر حمل نہیں گرتا۔ اس حالت میں عورت کو بہت احتیاط سے اپنا علاج کرانا چاہیئے۔ کیونکہ اسقاطِ حمل کا اندیشہ ہوتا ہے کچھ کہا نہیں جا سکتا۔ کب خون بڑھ کر اسقاط ہو جائے۔ جریانِ خون کے ساتھ اگر حاملہ کو پیٹ۔ رانوں۔ کمر اور پشت وغیرہ میں درد کی شکایت ہو۔ تو حمل گر جانے کا سخت اندیشہ ہوتا ہے۔ حاملہ کی طبیعت کا غیر معمولی سُست اور بے چین ہونا۔ بدن ٹوٹنا۔ پیٹ اور کمر وغیرہ میں درد بھی اسقاطِ حمل کی علامتیں ہیں۔ یہ علامتیں اسقاطِ حمل کا پیش خیمہ ہوتی ہیں۔ بعض عورتوں کو قے آتی ہے۔ بخار

بھی ہو جاتا ہے اور خون کا اخراج بھی ہوتا ہے۔ جو اسقاطِ حمل کی خطرناک اور قطعی علامت ہے ۔

مذکورہ بالا علامات میں سے جب کوئی علامت دکھائی دے طبیعت غیر معمولی سُستست ہو۔ درد کی شکایت ہو۔ خون آنا شروع ہو۔ تو حاملہ کو چلنے پھرنے میں بھی احتیاط کرنی چاہیئے بلکہ حاملہ کو فوراً چارپائی پر پیٹھ کے بل لیٹ جانا چاہیئے۔ اِس حالت میں اُٹھنے بیٹھنے یا چلنے پھرنے کی سخت ممانعت ہے۔ جس عورت کا حمل پہلے ایک بار گر چکا ہو۔ اُسے تو خاص طور پر حمل کے پہلے چار مہینوں میں تمام اُن باتوں سے پرہیز کرنا چاہیئے جن سے حمل کے گر جانے کا خطرہ ہے۔ اُسے محنت اور ورزش وغیرہ بھی نہیں کرنی چاہیئے بلکہ معمولی سیر ہی ایسی عورت کے لئے کافی ورزش ہے۔ ایسی حاملہ عورتوں کو حیض کی مقررہ تاریخیں بستر پر لیٹ کر گذارنی چاہئیں تاکہ خون آنے کا کوئی امکان ہی نہ رہے۔ یُوں تو ہر حاملہ عورت کو مجامعت سے بچنا چاہیئے لیکن جس عورت کا حمل ایک بار گر چکا ہو۔ اُسے تو اِس فعل سے ضرور بچنا چاہیئے۔ کیونکہ جماع کے وقت جوشِ شہوت سے بعض اوقات بچہ دانی کا مُنہ کھل جاتا ہے اور اسقاطِ حمل ہو جاتا ہے ۔

جو بچہ ساتواں مہینہ شروع ہونے سے پہلے پیدا ہو، وہ بچہ زندہ نہیں رہ سکتا۔ لیکن اگر ساتواں مہینہ شروع ہونے کے بعد پیدا ہو تو وہ بچہ زندہ رہ سکتا ہے۔ بشرطیکہ بہت احتیاط کی جائے۔ جو بچہ آٹھویں مہینہ میں پیدا

ہوتا ہے۔ اُس کا زندہ رہنا ناممکن ہے۔ ساتویں مہینہ کے بچّے کا زندہ رہنا اس قدر مشکل نہیں جس قدر آٹھویں مہینہ کے بچّے کا ہے +

کچّے حمل کے گرنے میں بھی ویسی ہی تکلیف ہوتی ہے۔ جس قدر پورے دنوں کے وضع حمل میں ہوا کرتی ہے۔ بعض عورتوں کو حمل کے گرنے کے وقت قے بھی لگ جاتی ہے۔ نبض تیز اور بدن گرم ہو جایا کرتا ہے بعض عورتوں کو حمل گرتے وقت خون بہت ہی کم جاتا ہے۔ اور زچّہ جلدی ہی اچھی ہو جاتی ہے۔ خصوصاً وہ عورتیں جن کو حمل گرنے کی عادت ہو انہیں اسقاط کی زیادہ تکلیف نہیں ہوتی۔ لیکن بعض عورتوں کو اس قدر کثرت سے خون جاری ہوتا ہے کہ وہ قریب المرگ ہو جاتی ہیں۔ عام قاعدہ یہ ہے کہ جس قدر بچّہ پورے دنوں کے قریب پیدا ہوگا اُتنا ہی حمل گرنے سے خون کم آئے گا۔ اور جس قدر کچّا یعنی وقت سے پہلے گرے گا اُسی قدر خون زیادہ آئے گا +

بعض عورتوں کو حمل گرنے کی سب علامتیں ظاہر ہو کر بھی حمل گرنے سے تھم جاتا ہے اور پورے دنوں میں ایک زندہ بچّے کے ساتھ چھوٹا سا مرا ہوا بچّہ بھی پیدا ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ اگر پیٹ میں دو بچّے ہوں تو ایک مر جاتا ہے۔ اس مُردہ بچّے کا شکم میں رہنا حاملہ کو تکلیف نہیں دیتا۔ اسقاط کے روکنے کی تدبیریں کی جاتی ہیں۔ لیکن جن عورتوں کو اسقاط کی عادت ہو جاتی ہے۔ اُن کا حمل گرنے سے رکنا دشوار امر ہے۔

حمل گرنے کی علامتیں ظاہر ہوتے ہی سمجھ لینا چاہیئے کہ حمل بالکل نہیں رکیگا۔ جس حاملہ کو خون بہت جاری ہو۔ اور درد بھی جلدی جلدی اٹھتا ہے اُس کے روکنے کی کوئی تدبیر نہیں ہو سکتی۔ البتہ جس عورت کو خون کم جاتا ہو۔ اور درد بھی ہلکا ہو۔ اُس کی اگر جلدی تدبیر کی جائے تو ممکن ہے کہ اسقاط رُک جائے۔ اسقاط روکنے کی صرف یہ تدبیر ہے کہ حاملہ کو اچھے ہوا دار مکان میں فوراً چٹائی پر ایک کروٹ سے لٹا دیں۔ ایسی حالت میں ہرگز ہرگز نرم بستر پر نہیں لیٹنا چاہیئے۔ خون جاری ہونے کی حالت میں ضرور ہی سخت بستر پر لیٹنا چاہیئے۔ حاملہ کو اُٹھنے بیٹھنے یا چلنے پھرنے کی اجازت ہرگز نہیں دینی چاہیئے۔ اگر حمل گرنے سے رُک جائے۔ تب بھی حاملہ کو چار پانچ روز تک چلنا پھرنا نہیں چاہیئے۔ بلکہ وضع حمل تک چلنے پھرنے میں احتیاط کرنی چاہیئے ÷

ایسی حاملہ کو نہایت ہلکی اور زود ہضم غذا مثلاً چاول کھچڑی۔ دال پھلکا مکھن۔ دلیا۔ ساگودانہ۔ پالک کا ساگ۔ خرفہ (لکلفہ) کا ساگ۔ کدو وغیرہ کھانا چاہیئے۔ جو کچھ بھی کھایا جائے کم مقدار میں کھایا جائے اور اُس کی تاثیر بھی ٹھنڈی ہونی چاہیئے۔ کوئی گرم چیز استعمال نہیں کرنی چاہیئے۔ گرمی کے موسم میں نیلوفر اور صندل کا شربت اور سردیوں میں سرد پانی مفید ہے ÷

اندام نہانی سے خون جاری ہونے پر حاملہ کو سرد چٹائی پر لٹانا چاہیئے۔ بہت سرد پانی یا برف کے پانی میں کپڑے کو تر کرکے اندام نہانی اور پیڑو پر

رکھیں۔ اور بعض اوقات سرد پانی کے ٹب میں بیٹھنے سے بھی خون کا اخراج بند ہو جاتا ہے۔ اگر ایسا نہ ہو تو کسی تجربہ کار لیڈی ڈاکٹر سے مشورہ کریں +

حاملہ عورت کو جُلاب لینے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ قبض کی شکایت ہو۔ تو معمولی قبض کشا دوائیں اور غذائیں مثلاً گلقند۔ مُربّہ ہڑ۔ پالک کا ساگ۔ خُرفہ کا ساگ۔ کدو۔ دلیا۔ شلغم۔ آم۔ سنگترہ۔ انگور۔ سرد اچینے کا شوربہ اور دُوسری زُود ہضم چیزیں استعمال کریں۔ جُلاب لینے سے اسقاطِ حمل کا اندیشہ ہوتا ہے +

حاملہ کو فصد کھلوانے سے بھی پرہیز کرنا چاہیئے۔ کیونکہ بعض اوقات کمزوری اور خون کی کمی سے بھی حمل گر جاتا ہے۔ گرم خشک دوائیں بھی مُضر ہیں یہاں تک کہ بخار کی حالت میں کونین بھی استعمال نہیں کرنی چاہیئے +

حاملہ کو کسی مقام پر تنہا نہیں جانا چاہیئے۔ خصُوصاً ایسے مقام پر ہرگز نہیں جانا چاہیئے۔ جہاں کسی خوف یا ڈر کا اندیشہ ہو۔ حاملہ کے خوفزدہ ہونے سے رحم میں بچّہ کے مر جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ اِس صُورت میں حاملہ کی اپنی زندگی بھی خطرے میں پڑ جاتی ہے +

حاملہ سے کسی ایسی عورت کا ذکر تک نہ کریں۔ جس کے مرا ہُوا بچّہ پیدا ہُوا ہو یا بچّہ پیدا ہونے میں غیر معمُولی تکلیف کا سامنا ہُوا ہو۔ اِس سے بھی حاملہ خوفزدہ ہوتی ہے اور رحم میں بچّہ کی صحت پر بُرا اثر پڑتا ہے +

حاملہ کو ہمیشہ خوش رہنا چاہیئے۔ رنج۔ غم اور فکر اپنے پاس نہیں آنے دینا چاہیئے۔ خاوند اور دوسرے رشتہ داروں کے لئے واجب ہے کہ

وہ ہمیشہ حاملہ کی دلجوئی کریں اور اُسے ہمیشہ خوش رکھنے کی کوشش کریں حاملہ کے رنج اور غم سے رحم میں بچّہ کی صحت پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے۔ اور بعض اوقات اسقاطِ حمل ہو جاتا ہے ✦

رونا۔ ماتم کرنا۔ فاقہ کشی۔ اُونچی نیچی جگہوں پر چھلانگ مارنا۔ خوفناک قصّے کہانیاں سُننا بھی نُقصان دِہ ہے۔ اِن سب باتوں سے اسقاطِ حمل کا اندیشہ رہتا ہے۔ حاملہ کے لئے جنسی فعل سے پرہیز واجبی ہے۔ خیال میں بھی اِس فعل کا تصوّر نہیں لانا چاہیئے۔ اِس معاملہ میں یہاں تک احتیاط ضرُوری ہے کہ حاملہ کو ایسی عورتوں کے پاس تک نہیں بیٹھنا چاہیئے جو بیہُودہ اور خلافِ تہذیب باتیں کرنے کی عادی ہوں۔ کیونکہ ایسی باتوں سے جذبات میں اشتعال پیدا ہو کر اِس فعل کی طرف رغبت ہوتی ہے۔ اور اِس سے اسقاطِ حمل کا اندیشہ رہتا ہے ✦

جیسا کہ پہلے ذکر ہو چکا ہے۔ کونین اور گرم خشک دوائیں بھی نُقصان دِہ ہیں۔ بُخار کی حالت میں تجربہ کار ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ تیز جُلاب، قے یا پسینہ لانے والی دواؤں کا استعمال نہ کریں۔ کیونکہ اِن سے اسقاط کا اندیشہ ہوتا ہے ✦

قے آنا

قے کا ہونا حاملہ کے لئے مُفید ہے۔ اِس کے ہونے سے حاملہ درد سر اور دَورانِ سر سے بچی رہتی ہے۔ لیکن اگر قے کی زیادتی ہو اور زیادہ عرصہ تک جاری رہے تو اِس سے ضُعف اور بہت سی تکلیفیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہاں تک کہ اسقاطِ حمل کی بھی نوبت آجاتی ہے۔ ایسی حالت

میں قے کو روکنا چاہیئے۔ اِس مطلب کے لئے سب سے پہلے دُرستی ہاضمہ کا خیال کریں۔ قبض ہو تو پوست ہلیلہ زرد ایک تولہ، پوست ہلیلہ سیاہ ایک تولہ کا سفوف صُبح شام ایک ایک ماشہ رفعِ قبض کے لئے کھلائیں۔ غذا مقوی مگر ہلکی ہونی چاہیئے اور تھوڑی مقدار میں کھائی جائے۔

دُرستی ہاضمہ کے لئے الائچی ۳ ماشہ، طباشیر ۳ ماشہ، پودینہ ۳ ماشہ، انار دانہ ۶ ماشہ، نمک سیاہ ۳ ماشہ، دارچینی ۳ ماشہ کو باریک پیس کر صُبح شام سکنجبین لیموں کے ساتھ استعمال کریں۔

سب دواؤں سے بہتر دوا اِس عارضے کی اگزالیٹ آف سیرم ہے جو انگریزی دوا فروشوں کے ہاں سے مِل سکتی ہے۔ یہ دوا بقدر ۳ رتی تھوڑے سے پانی میں گھول کر تین یا چار دفعہ پیئیں۔ اِس کا اثر یقینی ہوتا ہے۔ زیادتی قے کی حالت میں لیٹے رہنا مُناسب ہے۔

دست

زیادہ دستوں کا آنا بھی اچھا نہیں ہے ان کو روکنا چاہیئے مگر دوا سے نہیں بلکہ غذا کی تبدیلی سے۔ جہاں تک ہو سکے دوا کا کم استعمال کرنا ہی بہتر ہے۔ اگر معمُولی غذا کی چیزیں ہضم نہ ہو سکیں تب بھی بجائے دوا کے یہ بہتر ہے کہ ارا روٹ اور ساگو دانہ وغیرہ استعمال کر کے دستوں کو روکیں۔ یا دہی چاول یا مُونگ کی دال کی کھچڑی چند روز کھائیں۔ دستوں کی حالت میں نمک کا استعمال زیادہ رکھنا چاہیئے۔ اگر تبدیلیٔ غذا سے دست نہ رُکیں تو مازُو کا ست تین رتی دِن میں دو دفعہ استعمال کریں۔ دُودھ پیئیں تو اس

میں تھوڑا سا لائم واٹر ملا لینا چاہیئے۔ پاؤ ڈیڑھ پاؤ کی پیالی میں ایک چمچہ چائے کے برابر لائم واٹر کافی ہو سکتا ہے۔ دستوں کی حالت میں دس دس گرین انیگلوین تین تین گھنٹے کے بعد پانی یا دودھ میں استعمال کرنا نہایت مفید ہے ۔

مُنہ کا آنا اس کے رفع کرنے کے لئے سب سے بہتر تدبیر یہ ہے کہ ٹنکچر اور سرد پانی ملا کر دن میں چند مرتبہ غرغرہ کریں۔ ایک اونس پانی میں ایک چمچہ چائے کے برابر ٹنکچر کافی ہوگا ۔

بواسیر اس کو ٹکور سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ یا افیون اور مازو کا مرہم صبح شام لگا سکتے ہیں۔ جو انگریزی دوا فروشوں سے بنوایا جا سکتا ہے ۔

دانت کا درد درد والے دانت پر کاربالک ایسڈ روئی میں لگا کر رکھنے سے بہت افاقہ ہوتا ہے۔ مگر احتیاط رکھنی چاہیئے کہ ایسڈ مذکور مسوڑھوں یا زبان کو نہ لگنے پائے۔ ورنہ چھالے پڑ جائیں گے۔ بہتر ہو کہ دوسرا آدمی روئی کے پھوئے کے ذریعہ سے بوسیدہ دانت کے اندر ایسڈ لگا دے یا تمام دانت کے اوپر ہی لگا دے۔ بیس فی صدی والا کوکین سلوشن جس کو عورت اپنے ہاتھ سے مقام درد پر لگا سکتی ہے۔ فوراً ہی آرام دیتا ہے ۔

ایام حمل میں ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر کبھی دانت نہ نکلوانا چاہیئے۔ ایسا کرنے سے اکثر اسقاط وقوع میں آئے ہیں ۔

سر کے درد کو فلالین کی خشک ٹکور سے بہت افاقہ ہوتا ہے۔

منقول کو مقام درد پر ملنے سے بہت جلدی آرام ہو سکتا ہے معمولی درد پھر ایک آدھ دن میں ٹکور وغیرہ سے جاتا رہتا ہے لیکن اگر کئی روز تک نہ جائے تو قبض اور ہاضم کی درستی کی فکر کرنا چاہیئے۔ درستی ہاضمہ کے لئے یہ سفوف مفید ہے۔ بادیاں ۲ ماشہ۔ زیرہ سیاہ ۳ ماشہ۔ طباشیر ۳ ماشہ۔ دانہ الائچی ۳ ماشہ۔ پودینہ ۳ ماشہ۔ یہ سفوف صبح شام بقدر ایک ماشہ روز کھلائیں۔

رفع قبض کے لئے یہ سفوف نافع ہے۔ پوست ہلیلہ زرد ۷ ماشہ۔ پوست ہلیلہ سیاہ ۷ ماشہ، پوست آملہ ۷ ماشہ، گل سرخ ۷ ماشہ کشنیز ۳ تولہ، اسطوخودوس ۷ ماشہ، ترنجبین ۲ تولہ، ان سب کو باریک پیس کر کل دوا سے دگنی مصری کا قوام بنا کر یہ دوا اس میں ملا لینی چاہیئے۔ اس معجون کو ایک تولہ صبح ایک تولہ شام کھا لیا کریں۔ اس سے ہاضم درست رہتا ہے اور قبض نہیں ہوتا۔

کھانسی

ایام حمل کے آخری تین مہینوں میں اکثر کھانسی کی شکایت بھی ہو جایا کرتی ہے۔ السی کی چائے پینے سے یا معمولی گوند منہ میں رکھنے سے کھانسی رفع ہو جاتی ہے۔ گلیسرین بقدر ایک چمچہ چائے دن میں تین یا چار دفعہ پینا سب سے بہتر علاج ہے۔ یا تارپین کی مٹھائی کی ٹکیاں جو انگریزی دوا فروشوں کے ہاں سے مل سکتی ہیں منہ میں رکھ کر چوسنی چاہئیں۔ یہ تین نسخے بھی کھانسی کے لئے مفید ہیں۔

(۱) نسخہ جوشاندہ:۔ بنفشہ تین ماشہ، خطمی ۳ ماشہ، خبازی ۳ ماشہ

ملٹھی ۳ ماشہ، گاؤزبان ۳ ماشہ، بادیان ۱ ماشہ، سپستان ۱۰ دانہ +

(۲) **نسخہ چٹنی** :- خطمی ۳ ماشہ، خبازی ۳ ماشہ، رب السوس ۳ ماشہ کو پیس کر دو تولہ شربت خشخاش میں ملاکر چٹنی بنالیں۔ اور ایک ایک انگلی کی مقدار چٹائیں +

(۳) **نسخہ گولیاں** :- خطمی ماشہ، خبازی ماشہ، بادام ماشہ، شکر تیغال ماشہ، خشخاش ماشہ، مغز کدو ماشہ، آرد باقلا ماشہ، السی ماشہ کو پیس کر گولیاں بقدر دانہ نخود بنا کر منہ میں رکھیں +

اگر پیٹ کے تن جانے کی وجہ سے تکلیف ہو تو ناریل کے تیل سے آہستہ آہستہ مالش کرنے سے تکلیف جاتی رہتی ہے۔ چھاتیوں میں درد ہو تو نیم گرم روغن چنبیلی یا میٹھے تیل کی مالش مفید ہے +

بے خوابی کبھی کبھی حاملہ کو بے خوابی کی شکایت ہوا کرتی ہے یا وہ بڑے بڑے ڈراؤنے خواب دیکھتی ہے حاملہ کو پوری طرح نیند نہ آنے سے جنین کی پرورش اچھی طرح نہیں ہوتی۔ حاملہ کو نیند کے لئے بنفشہ ۳ ماشہ، بادرنجبویہ ۳ ماشہ، اسطوخودوس ۳ ماشہ کی چائے پینے سے نیند آتی ہے۔ سونے سے پہلے پاشویہ کرنے سے اور گرم پانی میں بیٹھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ مکھن اور نمک ملاکر ہاتھ پیر پر مالش کرنے سے بھی نیند آجاتی ہے +

غشی حمل میں کبھی کبھی غشی واقع ہوتی ہے۔ اس کے لئے بستر پر گھٹنے

دو گھنٹے آرام کرنا کافی ہوتا ہے۔ یا بیس تیس بوند اسپرٹ ایمونیا ایرومیٹک تھوڑے سے پانی میں ملا کر دینا مناسب ہو گا یا شربت انار یا شربت لیموں پلانا چاہیئے۔ کیوڑہ، بید مشک پینے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ مربہ سیب، مربہ سنگترہ، مربہ آملہ چاندی کے ورق کے ساتھ کھلانا مفید ہوتا ہے۔

سفید رطوبت

اگر یہ رطوبت بہت آنے لگے تو تکلیف دہ ہوتی ہے اور اعضاء کے بیرونی حصوں میں کھجلی اُٹھنے لگتی ہے معمولی شیر گرم پانی سے بار بار دھونا یا پیئرسوپ سے دھونا اس کھجلی کے لئے مفید ہے۔ اگر اس ترکیب سے کھجلی رفع نہ ہو۔ تو لیڈ لوشن سے دھونا مفید ہو گا۔ یہ لوشن آٹھ سیر پانی میں بیس گرین شوگر آف لیڈ ملانے سے بنتا ہے۔ اور پاؤ سیر پانی میں ایک چھٹانک ہیزلین ملا کر آبدست کرنا بھی بہت مفید ہے۔ ہلکی زود ہضم غذا کھانی چاہیئے۔ قبض نہ ہونے دیں۔ ہاضمہ کو درست رکھیں۔ ہلیلہ زرد ۶ ماشہ، ہلیلہ سیاہ ۶ ماشہ، دار چینی ۶ ماشہ، تج ۶ ماشہ کا سفوف بقدر ایک ایک ماشہ صبح شام کھلائیں۔

حاملہ کیلئے ہدایتیں

حاملہ کو کیا کھانا اور کیا نہیں کھانا چاہیئے ؟ حاملہ کی خوراک کا بچے پر کیا اثر پڑتا ہے ؟ حاملہ کے لئے فاقہ۔ روزہ یا برت کیوں نقصان دہ ہے ؟ پیٹ میں بچے پر اس کا کیا اثر پڑتا ہے ؟ حمل کی حالت میں قربت کیوں منع ہے ؟ جماع سے حاملہ کو کیوں اور کیا نقصان پہنچتا ہے ؟ قبض دور کرنے کے لئے کونسی دوائیں اور غذائیں کھانی چاہئیں ؟ حاملہ کے لئے جلاب کیوں منع ہے ؟ فکر، ڈر، خوف اور رنج والم کا حاملہ پر اور پیٹ میں بچے پر کیا اثر پڑتا ہے ؟ ڈاکٹر ولسن کی مفید ہدائیتیں ÷

خوراک حاملہ عورت کو غذا کا خاص خیال رکھنا چاہیئے۔ کیونکہ اس کا اثر عورت کی صحت پر پڑنے کے علاوہ رحم میں بچے پر بھی پڑتا ہے۔ حاملہ کو یہ حقیقت ذہن نشین کر لینی چاہیئے کہ جو غذا وہ استعمال کر رہی ہے اس سے وہ نہ صرف اپنی ہی بلکہ پیٹ میں بچہ کی بھی پرورش کر رہی ہے۔ حاملہ ہوتے ہی ماں کو ہر اُس غذا سے پرہیز کرنا چاہیئے جو اُس کے بچے کیلئے نقصان دہ ہو

سکتی ہے۔ حاملہ عورتوں کی اکثر بیماریاں غذا میں بد پرہیزی کے باعث پیدا ہوتی ہیں۔ حاملہ کی خوراک نہایت ہلکی اور زود ہضم مگر مقوی، طاقت دینے والی اور صحت بخش ہونی چاہیئے۔ دودھ، کریم، گھی، مکھن، بالائی، تازہ پھل اور سبزیاں، پرانے چاول، دلیا، موٹے آٹے کی روٹی، سوجی کی ڈبل روٹی، انگور، سیب، سنگترہ، کشمش، آملہ اور گاجر کا مربہ مفید اور عمدہ غذائیں ہیں۔

حاملہ کے لئے دیر ہضم، ثقیل، مصالحدار غذائیں، مرغن، بھاری یا باسی غذا اور پر تکلف کھانے نقصان دہ ہیں۔ حمل کی حالت میں ہاضمہ پر کچھ ایسا اثر پڑتا ہے کہ مرغن اور ثقیل غذائیں ہضم نہیں ہو سکتیں۔ ہاضمہ کمزور پڑ جاتا ہے۔ بھوک بے قاعدہ اور بے وقت ہو جاتی ہے۔ حاملہ کو چنے کی دال، چنے کی روٹی، جوار یا مکی کی روٹی، کچالو، امرود، سنگھاڑا، اچار، چٹنیاں اور گرم مصالحدار چیزیں نہیں کھانی چاہیئیں۔

بعض حاملہ عورتیں مٹی یا کوئلے وغیرہ کھاتی ہیں۔ یہ سخت مضر صحت ہیں۔ ان سے معدہ غلیظ ہوتا ہے اور انتڑیوں میں نقص پیدا ہو جاتا ہے۔ مٹی کھانے والی حاملہ کا چہرہ اکثر زرد پڑ جاتا ہے۔ اس کی طبی وجہ یہ ہے کہ انسانی ہاضمہ کا نظام مٹی اور کوئلے کا ایک ذرہ بھی ہضم نہیں کر سکتا۔ یہ چیزیں حاملہ کے معدے میں جا کر فتور پیدا کر دیتی ہیں۔ اور معدے اور انتڑیوں کی دیواروں کو لیپ دیتی ہیں۔ ٹھیک اسی طرح جس طرح کہ دیوار پر مٹی کا لیپ دیا جاتا ہے۔ اس کا قدرتی اور لازمی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خوراک کا جوہر ان دیواروں سے گزر

کر خون میں تبدیل نہیں ہو سکتا ۔

ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے ۔ رحم میں بچے کو سخت نقصان پہنچتا ہے ۔ حمل کی حالت میں مٹی کھانے والی عورت کی اولاد کے جگر، معدے اور انتڑیوں میں کچھ نہ کچھ نقص رہتا ہے اور وہ بچے عموماً دائمی قبض، بدہضمی اور یرقان میں مبتلا رہتے ہیں ۔

حاملہ کو شہد کا استعمال رکھنا چاہیئے ۔ شہد بہت مفید اور عمدہ غذا ہے ۔ تیز مصالحے، ترش اور گرم اشیا، مٹھائیاں اور تیز چائے کا استعمال بھی کم کر دینا چاہیئے ۔ سبز ترکاریوں اور پھلوں کا استعمال مفید ہے ۔ البتہ مٹر کم استعمال کرنے چاہئیں ۔ کیونکہ ان سے اکثر قبض ہو جایا کرتا ہے ۔

حمل کے زمانے کے ساتھ ساتھ کیلشیم کی کمی بھی حاملہ کے جسم میں ہو جاتی ہے اور اس کا سبب یہ ہے کہ ماں کے پیٹ میں بچہ اپنی نشوونما اور ہڈیوں کی تعمیر کے لئے ماں کے خون سے کیلشیم حاصل کرتا ہے ۔ چنانچہ دوران حمل میں ماں کے خون کا کیلشیم بہت سرعت کے ساتھ بچے کے پیٹ میں پہنچتا رہتا ہے اور ماں کے اسی کیلشیم سے بچے کی پرورش اور نشوونما ہوتی ہے ۔ یہ حقیقت مسلمہ ہے کہ زمانۂ حمل اور دودھ پلانے کے زمانے میں عورتوں کی خوراک میں کیلشیم کی کمی ہی سے عورتیں زرد رو اور کمزور ہو جاتی ہیں ۔ اور بعض عورتیں اسی کمزوری کے باعث تپ دق جیسے مہلک مرض میں مبتلا ہو کر لقمۂ اجل ہو جاتی ہیں ۔

حاملہ عورتوں کو ایسی غذائیں خصوصیت کے ساتھ کھانی چاہئیں جن میں کیلسیم کافی مقدار میں موجود ہو۔ دودھ۔ مکھن۔ دہی۔ لسی۔ پنیر۔ بالائی۔ انڈے بادام۔ پھلوں اور سبز ترکاریوں میں کیلسیم کی افراط ہوتی ہے۔ پالک۔ شلغم۔ گاجر۔ لال چولائی۔ باتھوا اور سبز پتے کی ترکاریوں میں بھی کیلسیم خاصی مقدار میں ہوتی ہے +

فاقہ

حاملہ عورت کو برت یا روزہ نہیں رکھنا چاہیئے۔ حاملہ کے لیئے فاقہ بے حد مضرِ صحت ہے۔ کیونکہ حاملہ پر اپنی پرورش کے علاوہ بچے کی پرورش کا بھی بوجھ ہے۔ اور فاقے سے دونوں کا کمزور ہونا قدرتی امر ہے۔ جو حاملہ عورتیں بکثرت فاقے کرتیں یا برت اور روزے رکھتی ہیں۔ اُن کے بچے یا تو پیٹ میں مرجاتے ہیں۔ یا قبل از وقت وضع حمل ہو جاتا ہے۔ اکثر اسقاطِ حمل ہو جاتا ہے۔ اگر یہ نہ ہو۔ تو بچہ کمزور اور لاغر پیدا ہوتا ہے +

حاملہ کو فاقہ کرنے کی بجائے طاقت بخش غذائیں کھانی چاہئیں۔ جن عورتوں کی چھاتیوں میں کافی دودھ نہیں اُترتا۔ اُن میں اکثر ایسی عورتیں ہوتی ہیں۔ جن کو حمل کے زمانے میں کافی غذا نہیں ملتی +

ورزش

چست، تندرست اور مضبوط رہنے کے لئے جسمانی ورزش بہت ضروری ہے اور حاملہ کے لئے تو ہلکی ورزش بہت ہی ضروری چیز ہے۔ بہت سی حالتوں میں صبح و شام کی سیر ہی کافی ہوتی ہے سیر سے جسم میں چستی، چالاکی، تازگی اور بشاشت پیدا ہوتی ہے۔ اِس سے

نہ صرف یہ کہ دورانِ حمل میں صحت ہی برقرار رہتی ہے بلکہ دردِ زہ کی تکلیف اور وضع حمل میں جو عضلات میں تناؤ پیدا ہو جاتا ہے اُس کی برداشت کی قوت بھی پیدا ہو جاتی ہے ٭

حاملہ عورت کا طبعی رُجحان جسمانی آرام کی طرف زیادہ ہوتا ہے۔ جو اس کے لئے مُفید نہیں۔ اگر گھر کا کام کافی ہو، تو عورت کے لئے وہی ورزش کا کام دیتا ہے۔ جو عورتیں خصوصاً امیر گھرانوں کی عورتیں حمل میں گھر کا کام کاج نہیں کرتیں، اور بیماروں کی طرح چارپائی پر لیٹی رہتی ہیں۔ اُنہیں وضع حمل کے وقت سخت تکلیف اُٹھانی پڑتی ہے ٭

حاملہ عورت بُہت جلد تھک جایا کرتی ہے۔ اِسے تھکا دینے والی ورزش کبھی نہیں کرنی چاہیئے۔ بلکہ تیز دوڑنا، چھلانگ لگانا، ناچنا، کودنا ٹینس کھیلنا وغیرہ۔ اور اِسی قسم کی تمام وہ ورزشیں جن میں جسم پر بُہت زور پڑتا ہے۔ نُقصان دِہ ہیں۔ حاملہ کو کوئی ایسی چیز نہیں اُٹھانی چاہیئے جس سے پیٹ پر زور پڑتا ہو یا جس میں زیادہ جھُکنا پڑے۔ جیسے چکّی پیسنا۔ کنوئیں سے پانی کھینچنا۔ وزنی چیزوں کے اُٹھانے بٹھانے کا کام بھی حاملہ عورتوں کو نہیں کرنا چاہیئے۔ جن ہندوستانی لڑکیوں نے تہذیبِ جدید کو اپنا لیا ہے۔ اُنہیں دورانِ حمل میں ناچ اور ٹینس جیسے کھیلوں سے لازمی طور پر پرہیز کرنا چاہیئے ٭

جماع حیوانوں میں مادہ جُونہی حاملہ ہوتی ہے۔ وہ نر کو اپنے پاس

تک نہیں آنے دیتی۔ مگر انسان کی حالت دیکھئے۔ وہ اشرف المخلوقات کہلانے کے باوجود حیوانوں سے بھی گرے ہوئے کام کرتا ہے۔ حیوانوں میں تو جب تک مادہ بچّہ کو دودھ پلاتی ہے۔ نر کے نزدیک نہیں جاتی۔ اور قانونِ قدرت بھی یہی ہے۔ وحشی اقوام میں بھی دستور ہے کہ وہ حاملہ کے نزدیک نہیں جاتے۔ بہت سی اقوام میں حاملہ کو مقدّس عورت مانا جاتا ہے۔

مختلف حیوانات پر تجربے کرنے کے بعد ماہرینِ طبّ نے اپنی رائے اِن الفاظ میں ظاہر کی ہے کہ "دورانِ حمل میں قربت کرنے سے رحم کو صدمہ پہنچتا ہے اور قبل از وقت بچّے کی پیدائش کا اندیشہ ہوتا ہے۔ پہلے تین مہینوں میں اِس فعل سے حمل گر جانے کا خطرہ رہتا ہے۔ اور آخری مہینے میں قربت کرنے سے اندیشہ ہوتا ہے کہ جنین جس جھلّی میں لپٹا ہوا ہے۔ وہ پھٹ جائیگی۔ اور خون میں زہر سرایت کر جائیگا۔ اِس طرح ماں بچّے دونوں کی زندگی خطرے میں پڑ جاتی ہے۔ اوّل تو اسقاطِ حمل اور اگر یہ نہ ہو۔ تو بچّے کے اعضا کو صدمہ ضرور پہنچتا ہے۔ جو والدین حمل کے دوران میں پرہیز نہیں کرتے۔ اُن کے ہاں بے حیا اولاد پیدا ہوتی ہے اور وہ اعصابی امراض میں مبتلا رہتی ہے"۔

حمل کے دوران میں ملاپ تو خیر بے حد نقصان دِہ ہے۔ ہماری مذہبی کُتب میں یہاں تک لکھا ہے کہ اِس عرصہ میں حاملہ کو اُن سکھی سہیلیوں میں بھی نہیں بیٹھنا چاہیئے۔ جو بیہودہ مذاق اور گندی باتیں کرنے کی عادی ہوں۔ کیونکہ اِس طرح جذبات میں اشتعال پیدا ہو کر نفسانی خواہشات کی طرف

رغبت بڑھتی ہے۔ اور اس سے اسقاط کا اندیشہ رہتا ہے ؛

اس سلسلہ میں مہرشی چرک نے لکھا ہے۔" جو حاملہ جماع کی خواہشمند رہتی ہے۔ اُس کا بچّہ بدصُورت۔ بدچلن اور بے حیا ہوتا ہے۔" اس کے علاوہ دورانِ حمل میں قربت کرنے سے بچّہ دانی کو صدمہ پہنچتا ہے۔ اس زمانے میں قدرتی طور پر عورت کی چھاتیاں بڑھ رہی ہوتی ہیں۔ جب مرد جنسی فعل کے دوران میں دست اندازی کرتا ہے۔ تو چھاتیاں نیچے لٹک پڑتی ہیں یا اُن کی چُوچیاں اندر کو ہو جاتی ہیں۔ ایسی چھاتیوں سے جب بچّہ دُودھ پیتا ہے تو اُن میں سخت درد شروع ہو جاتا ہے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اکثر اوقات ماں تکلیف سے بچنے کے لئے بچّے کو دُودھ پلانے سے گریز کرتی ہے۔ اور بچّہ کو اوپری غذا پر پالا جاتا ہے۔ اوپری غذا پر پلنے والے بچّے ماں کے دُودھ پر پلنے والے بچّوں کی نسبت کمزور۔ ناتواں اور زرد رُو ہوتے ہیں بیماری کے جراثیم ایسے بچّوں پر بآسانی حملہ آور ہو سکتے ہیں ؛

قبض

قبض تو ہمیشہ ہی نقصان دہ ہے۔ مگر ایّامِ حمل میں قبض کا خاص خیال رکھنا چاہیئے۔ حاملہ کو قبض عموماً غذا کی بے احتیاطی سے ہُوا کرتا ہے۔ اس لئے ثقیل۔ مرغن اور قابض غذاؤں سے پرہیز ضروری ہے۔ زُود ہضم اور نرم غذائیں۔ سبزیاں اور پھل مُفید ہیں۔ مثلاً دُودھ سبزی۔ پالک شلغم۔ کدو۔ سنگترہ۔ آم۔ انگور۔ گنّا۔ سردا۔ چنے کا شوربہ وغیرہ غذائیں زُود ہضم بھی ہیں اور قبض کُشا بھی۔ کھانوں کے درمیان کافی پانی پیا جائے اور وقت

مقررہ پر پاخانے میں جانے کی عادت ڈالی جائے۔ رفع قبض اور اخراجِ فُضلات کے لئے خُوب پانی پینا چاہیئے۔ قبض کسی صُورت میں نہ ہونے دیا جائے۔ غذا پر نظر رکھی جائے تو آنتوں کا فعل صحیح رہتا ہے ؛

قبض دُور کرنے کے لئے سخت قِسم کا جُلاب لینا خطرناک غلطی ہے۔ ہر ایسی پیٹینٹ دوا سے پرہیز لازم ہے۔ جس کے اجزا معلُوم نہ ہوں جُلاب لینے سے حمل گر جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔ ضرورت کے وقت ہڑ کا مُربّہ یا گلقند استعمال کریں۔ معمُولی قبض میں رات کو سوتے وقت تولہ ڈیڑھ تولہ بادام روغن یا روغنِ زیتُون Olive Oil. دُودھ میں پی لینا مُفید ہے۔ بادام روغن تو اگر شروع زمانہ حمل ہی سے اِستعمال کیا جائے تو بہت مُفید ہے قبض کی شکایت کبھی نہیں ہوتی۔ اور اِس کے علاوہ بچّہ آسانی سے پیدا ہوتا ہے۔ قبض دُور کرنے کے لئے انیما بہت مُفید چیز ہے۔ بعض لوگ غلطی سے اِسے مُضر سمجھتے ہیں ؛

خُوشی

حاملہ عورت کے لئے خوشی سب سے زیادہ مقوّی دوا ہے رنج و غم اور اُداسی کو پاس نہ پھٹکنے دیں۔ فکر۔ ڈر۔ خوف۔ غم اور غُصّہ میں بچّے کی نشوونما رُک جاتی ہے۔ اُس کی شکل صورت میں فرق آجاتا ہے حاملہ کے آس پاس خُوشی اور بشاشت کی فضا ہونی چاہیئے۔ خاوند اور دُوسرے رشتہ داروں کو چاہیئے کہ وہ حاملہ کی ہمیشہ دلجوئی کریں۔ اور اُس کے سامنے کوئی ایسی بات نہ کریں جس سے اُسے صدمہ پہنچنے کا اندیشہ ہو ؛

لباس

حاملہ کا لباس ہر موسم کے مطابق نہ بہت بھاری نہ بہت چُست ہونا چاہیئے۔ بلکہ نہایت سادہ۔ ہلکا اور ڈھیلا ڈھالا ہو۔ کمر کی پیٹیاں اور چُست کپڑے بالکل چھوڑ دیں۔ ازار بند بھی کس کر نہیں باندھنا چاہیئے تاکہ پیٹ پر کسی قسم کا دباؤ نہ پڑے۔ زمانہ حمل میں اُونچی ایڑی کا بُوٹ بہت خطرناک ہے ✦

اِس حقیقت پر ہمیشہ نظر رہنی چاہیئے کہ دورانِ حمل میں ایک عورت کے مخصوص اعضائے جسمانی پر غیر معمولی دباؤ پڑتا ہے۔ اِس لئے پاجامے کا کمر بند یا ساڑھی کی بندش جو معمولی دنوں میں اگر کس کر بھی باندھ لی جائے تو کوئی ہرج نہیں ہوتا۔ لیکن اِن دِنوں میں اگر کمر بند خوب کس کر باندھا جائے گا تو اس سے نہ صرف حاملہ کی صحّت پر خراب اثر پڑے گا بلکہ پیٹ میں بچّہ کی نشوونما اور بالیدگی بھی اُسی طرح متاثر ہو گی۔ ایسی کسی ہُوئی انگیا جس کی بندش سے پستان بھینچ کر دب جائیں ہرگز نہیں پہننی چاہیئے بلکہ وُہ خاصی ڈِھیلی ڈھالی ہونی چاہیئے۔ اِسی طرح حاملہ عورتوں کے کپڑے بھی نہایت ہلکے اور ڈھیلے ڈھالے ہونے چاہئیں۔ لیڈی ڈاکٹر میری سٹوپس نے اِس سلسلہ میں جو ہدایت دی ہے وُہ ایک شاعرانہ جُملے میں ہونے کے باوجود نہایت جامع ہے ✦

"کپڑے اِس قدر ہلکے اور ڈھیلے ڈھالے ہونے چاہئیں کہ ایک تتلی کپڑوں کے نیچے ننگے جسم پہ اِس طرح چل پھر سکے کہ اُس کا ایک پر بھی نہ ٹوٹے" ✦

ڈر یا خوف

حاملہ کے لئے سُنسان مکان میں رہنا۔ شمشان یا

قبرستان میں جانا۔ درختوں کے نیچے تنہا آنا جانا مناسب نہیں۔ حاملہ کو ایسے مقامات پر جہاں کسی ڈر یا خوف کا اندیشہ ہو۔ ہرگز نہیں جانا چاہیئے۔ عورتوں کا دل نرم ہوتا ہے اور وہ بہت جلد ڈر جایا کرتی ہیں۔ ڈر یا خوف سے اسقاطِ حمل کا اندیشہ ہوتا ہے۔ حاملہ کے معاملے میں یہاں تک احتیاط کی ضرورت ہے کہ جب کسی دوسری عورت کے بچہ پیدا ہونے کا وقت ہو۔ تو حاملہ کو وہاں نہیں جانا چاہیئے۔ زچہ کی تکلیف دیکھ کر حاملہ پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے۔ حاملہ سے کسی زچہ کی تکلیف یا وفات کا ذکر تک نہیں کرنا چاہیئے +

ڈاکٹر ولسن کی مفید ہدایتیں

(۱) حاملہ کے ہاضمہ میں فرق آ جاتا ہے اور وہ زیادہ مرغن۔ بھاری اور ثقیل غذائیں ہضم نہیں کر سکتی۔ اِسے ثقیل اور دیر ہضم چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ حاملہ کو زود ہضم اور طاقت بخش غذائیں کھانی چاہئیں۔ حاملہ اگر عمدہ غذا کھا کر کچھ کام کاج نہ کرے۔ تو ہاضمہ اور بھی خراب ہو جاتا ہے اس صورت میں کمزور اور دُبلا بچہ پیدا ہوتا ہے +

(۲) حاملہ کو گھر کا معمولی کام کاج ضرور کرنا چاہیئے۔ اِس سے ہلکی ورزش ہو جاتی ہے۔ جو غذا کے ہضم کرنے کے لیئے ضروری ہے۔ سخت ورزش سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ ولایت کی اکثر عورتیں ٹینس اور بیڈمنٹن وغیرہ کھیلتی ہیں۔ لیکن ایامِ حمل میں اِن کھیلوں سے بچنا چاہیئے۔ کیونکہ ناچنے اور اُچھلنے کودنے سے حمل گرنے کا اندیشہ ہوتا ہے +

(۳) ایامِ حمل میں عورت کو کسی بات میں بھی حدِ اعتدال سے نہیں بڑھنا چاہیئے۔ تاکہ دل۔ دماغ اور معدہ درست حالت میں رہیں اور ہاضمہ وغیرہ میں کوئی فرق نہ آنے پائے۔ معدے کو غلیظ کرنے والی چیزیں مثلاً کوئلے مٹی وغیرہ سے سخت پرہیز کریں تاکہ بچہ تندرست اور خوبصورت پیدا ہو ؛

(۴) حمل کے دنوں میں تصویر اور تصور کا بہت اثر ہوتا ہے۔ حاملہ کو دلکش اور خوبصورت تصاویر دیکھنی چاہئیں۔ حاملہ بدصورت تصویر نہ دیکھے اور نہ برا تصور اپنے خیال میں لائے ؛

(۵) حاملہ کی ٹٹی پیشاب کا خاص خیال رکھیں۔ حاملہ کے لئے قبض بہت نقصان دہ اور مضر ہے۔ قبض ہونے پر فوراً دفعیہ کی تدابیر کرنی چاہئیں۔ یہ تو سب جانتے ہیں کہ حاملہ کے لئے تیز جلاب نقصان دہ ہے لیکن بعض اوقات سخت قابض دواؤں سے بھی اسقاطِ حمل کا اندیشہ ہو جاتا ہے۔ کونین اور گرم خشک دوائیں بھی مضر ہیں۔ جلاب۔ قے یا پسینہ لانے والی دواؤں کا استعمال نہ کریں۔ ان سے حمل گرنے کا اندیشہ رہتا ہے ؛

(۶) حاملہ عورت کو مباشرت سے پرہیز کرنا چاہیئے بعض اوقات قربت کے وقت شہوت کے جوش میں بچہ دانی کا منہ کھل جاتا ہے اور حمل گر جاتا ہے اس طرح عورت کی زندگی خطرے میں پڑ جاتی ہے ؛

دردِ زِہ

وضعِ حمل سے پہلے حاملہ میں کیا کیا علامتیں ظاہر ہوتی ہیں؟
درد کیوں اور کہاں ہوتا ہے؟ درد کے وقت حاملہ کو کیا
کرنا چاہیئے؟ وضعِ حمل سے پہلے انیما کیوں ضروری ہے؟

بچّہ پیدا ہونے سے پہلے حاملہ کی کمر اور شکم میں سخت درد اُٹھتا ہے۔ اِسے دردِ زِہ کہتے ہیں۔ یہ درد عموماً عورتوں کو بچّہ کی پیدائش کے بارہ یا اٹھارہ گھنٹے قبل ہٹا کرتا ہے۔ بعض دفعہ صِرف پانچ چھ گھنٹے پہلے اُٹھا کرتا ہے۔ اور بعض عورتوں کو پُوری میعاد سے دو تین ہفتے پہلے درد شروع ہو جاتے ہیں لیکن یہ درد بے قاعدہ ہوتے ہیں۔ اور اپنی جگہ بدلتے رہتے ہیں۔ بعض اوقات یہ درد کئی دِن تک رہتا ہے جس سے عموماً خیال کیا جاتا ہے کہ وضعِ حمل کا وقت قریب ہے۔ اِس حالت میں حاملہ کو قبض کُشا۔ زُود ہضم اور نرم غذائیں کھانی چاہئیں۔ کھُل کر پاخانہ ہو جانے سے عموماً آرام ہو جاتا ہے۔ اِس درد میں پیٹ پر فلالین یا گرم روئی سے سینکنا مُفید ہے۔ اِس پر بھی تکلیف سے نجات نہ ملے۔ تو کسی تجربہ کار لیڈی ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کریں۔

بچّے کی پیدائش سے پہلے جو درد محسوس ہوتا ہے۔ وُہ ابتدا میں ہلکا ہوتا ہے۔ اور پھر آہستہ آہستہ بڑھتا جاتا ہے اور شدید صُورت اختیار کر جاتا ہے۔ اس کی طبّی وجہ یہ ہے کہ رحم کے اُوپر کا گوشت سُکڑنے لگتا ہے اور سُکڑنے والی ایک طرح کی لہریں چلتی ہیں۔ جو عموماً تھوڑے تھوڑے وقفہ کے بعد چلتی ہیں۔ انہیں لہروں کی وجہ سے حاملہ کو تھوڑے تھوڑے عرصہ کے بعد درد محسوس ہوتا ہے۔

اگر درد کے ساتھ زچّہ کو خون آنا شروع ہو جائے۔ تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ بچّہ پیدا ہونے والا ہے۔ وضعِ حمل کے وقت اندامِ نہانی سے پانی بہتا ہے۔ بعض عورتوں کو ایک آدھ دن پہلے خون آنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس حالت میں کامل آرام کرنا چاہیئے۔ خون روکنے کیلئے کسی ٹھنڈی چیز کا استعمال مُفید نہیں۔ لیکن اکثر عورتوں کو وضعِ حمل کے وقت ہی خون آتا ہے اور طبّی نقطۂ خیال سے ہونا بھی یہی چاہیئے۔

جب درد کی ابتدا ہو۔ تو حاملہ عورت کو کمرے میں آہستہ آہستہ ٹہلنا چاہیئے۔ اکثر عورتیں درد کے شروع ہوتے ہی چارپائی پر لیٹ جاتی ہیں۔ یہ سخت غلطی ہے۔ اگرچہ درد کے وقت چلنے پھرنے سے بظاہر حاملہ کو تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ لیکن در اصل ٹہلنے سے زچّہ کو بہت فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ اس سے رحم کا مُنہ کھُل جاتا ہے۔ اور وضعِ حمل بآسانی ہو جاتا ہے۔ لیٹنے سے رحم کا مُنہ دیر سے کھُلتا ہے اور بچّہ بھی دیر سے اور تکلیف سے پیدا ہوتا

ہے۔ اگر حاملہ کو ٹہلنا ناگوار ہو۔ تو اُسے کسی خوشگوار شغل میں لگ جانا چاہیئے۔ اور اگر بیٹھنے سے آرام محسوس ہو۔ تو اِس میں بھی ہرج نہیں۔ مگر چارپائی پر لیٹنا مُضر ہے ؛

جب زچہ کو اصل درد شروع ہو۔ یعنی کمر۔ پسلی اور مثانہ میں شدید درد محسوس ہو۔ جسم کا نچلا حصّہ بھاری معلوم ہو اور خون آنا شروع ہو جائے اور محسوس ہو۔ کہ بچّہ پیٹ سے نیچے اُتر رہا ہے۔ تو اُس وقت حاملہ کو بستر پر تکیہ کا سہارا لے کر بیٹھ جانا چاہیئے۔ وضع حمل کے وقت آبی تھیلی پھٹ جاتی ہے۔ جس میں بچّہ محفوظ ہوتا ہے۔ اور پانی زور کے ساتھ بہتا ہے۔ اس وقت بچّہ کا سر فرج کے ساتھ لگ جاتا ہے۔ اور وہ آہستہ آہستہ نیچے سرکنا شروع ہوتا ہے۔ یہ وقت ہے۔ جب کہ حاملہ کو سخت تکلیف ہوتی ہے اور درد شدید صورت اختیار کر جاتا ہے ؛

بعض عورتوں کو کم تکلیف ہوتی ہے اور بعض عورتیں اِن دردوں سے نڈھال ہو جاتی ہیں۔ گھر کا کام کاج۔ محنت و مشقّت اور سیر وغیرہ کرنے والی عورتوں کو کم تکلیف ہوتی ہے۔ اور ناز و نعمت میں پرورش پائی ہوئی امیر آرام طلب اور کاہل عورتوں کو زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔ چُنانچہ مشاہدہ سے بھی ثابت ہوتا ہے کہ محنت مشقت کرنے والی مزدور عورتوں کو امیر عورتوں کی نسبت کم تکلیف اُٹھانی پڑتی ہے ؛

درد کے دَوران میں گرم گرم دُودھ بہت مُفید ہے۔ اِس سے درد

کو برداشت کرنے کی طاقت پیدا ہوتی ہے۔ حاملہ کو وضعِ حمل سے دو تین گھنٹہ قبل انیما کرنا بہت فائدہ مند ہے کیونکہ انتڑیاں خالی ہونے سے بچہ بآسانی اور بغیر تکلیف کے پیدا ہوتا ہے۔ اس طرح بچہ کے نیچے سَر کنے کیلئے پیٹ میں جگہ زیادہ کشادہ ہو جاتی ہے۔ انیما کے بعد حاملہ کو گرم پانی سے غسل کرنا چاہیئے۔ اور اندامِ نہانی کو لائسول لوشن Lysol Lotion. سے دھونا مُفید ہے۔ اگر گھر میں انیما کا سامان موجود نہ ہو۔ تو گلیسرین کی بتی مقعد میں رکھنے سے کھل کر ٹٹی ہو جاتی ہے ◆

پستان

پستان

حاملہ کے لئے پستانوں کی حفاظت کیوں ضروری ہے اور حفاظت کے کون کون سے طریقے ہیں؟ بچے کے لئے ماں کا دودھ بہترین نعمت ہے۔ مگر یہی نعمت بعض اوقات بچے کے لئے زہر ثابت ہوتی ہے کیوں؟ ڈاکٹر سکاپی کے عملی تجربات۔ پیدا ہونے کے بعد بچے کے معدے کی صفائی کیوں اور کس طرح کرنی چاہیئے؟ دودھ پلانا ماں اور بچہ دونوں کے لئے کیوں مفید ہے؟ بچے کو دودھ کس وقت اور کس طرح پلانا چاہیئے؟ بیٹھ کر، لیٹ کر، کھڑے ہو کر، دودھ پلانے کے فائدے اور نقصان۔ ڈر، غصے، خوف، رنج اور غم آگ کے پاس سے فوراً اٹھ کر اور ملاپ کے فوراً بعد دودھ کیوں نہیں پلانا چاہیئے؟ کیا ایام حیض اور دوران حمل میں بچے کو دودھ پلانا چاہیئے؟

حمل کے دوران میں ہر عورت کے پستان بڑھتے ہیں، اور کچھ موٹے ہو جاتے ہیں۔ ان کے بڑھنے سے بعض اوقات ہلکا سا درد ہوتا ہے۔ اس سے بچنے کے لئے انگیا کا استعمال بہت ضروری ہے۔ اس سے بڑا فائدہ یہ ہے

کہ پستان بہت زیادہ بڑھ کر بے ڈھنگے نہیں ہوتے بعض عورتوں کے پستانوں سے تیسرے مہینے پانی سا نکلتا ہے۔ اِسے فوراً روکنے کی تدابیر کرنی چاہئیں۔ کیونکہ اس طرح بچے کی وہ غذا ضائع ہوتی ہے۔ جو اُسے رحم میں ملنی چاہئیے۔ اِس کا پہلا علاج یہ ہے کہ عورت چُست انگیا پہنے۔ انگیا کا استعمال کرنے والی عورتوں کو عموماً یہ شکایت نہیں ہوتی۔ انگریز عورتیں بریسٹ سپورٹر استعمال کرتی ہیں۔ عورت کے لئے انگیا بہت ضروری اور مفید چیز ہے۔ پستان کی حفاظت کے لئے اِس سے بہتر کوئی چیز نہیں۔ انگیا کے استعمال سے حُسن و صحت اور شباب قائم رہتا ہے۔ پنجاب میں انگیا کا رواج کم ہے۔ اِسی لئے پنجابی عورتوں کے پستان بہت جلد لٹک جاتے ہیں اور بدنما معلوم ہوتے ہیں۔ راجپوتانہ اور یُو۔پی میں انگیا کا استعمال عام ہے۔ یُو۔پی میں معزز گھرانے کی عورتیں انگیا استعمال میں لاتی ہیں۔ بمبئی اور دکن وغیرہ کے اضلاع میں چھوٹی چھوٹی لڑکیاں بھی انگیا پہنتی ہیں۔

بازار میں فروخت ہونے والی انگیا کو استعمال کرنے کی بجائے اپنے سائز اور پستانوں کی وضع کے مطابق انگیا بنوا کر استعمال کریں۔

حاملہ کو چوتھے ماہ سے پستانوں کی طرف خاص توجہ کرنی چاہئیے۔ پانی میں چٹکی بھر کھانے کا سوڈا یا شراب کی چند بوندیں ڈال کر پستانوں کو روزانہ دھونا چاہئیے۔ پھٹکری کے پانی سے بھی دھونا مفید ہے۔ یورپین عورتیں پستانوں پر یو۔ڈی کولون Eau De Cologne. ملتی ہیں۔ لیکن پھٹکری بہترین چیز

ہے۔ اِس پر خرچ بھی کم آتا ہے۔ پھٹکڑی کے پانی سے دھونے کا طریقہ یہ ہے کہ رُوئی کا ایک پھایا پھٹکڑی کے نیم گرم پانی میں بھگو کر چُوچیوں پر رکھ دیا جائے اور پھر کچھ دیر کے بعد اسی پانی سے خُوب دھویا جائے۔ اِس کے بعد گھی۔ گلیسرین۔ ویسلین مکھن یا ہیزلین کریم میں سے کوئی چیز مَل دینا مُفید ہے ٭

بچّہ پیدا ہونے سے دو تین ماہ پہلے حاملہ کو پستانوں کی چُوچیوں کی طرف خاص توجّہ دینی چاہیئے۔ حاملہ کو سمجھ لینا چاہیئے کہ عنقریب چُوچیوں کا زیادہ استعمال ہونے والا ہے۔ ابتدا میں بچّے کو دُودھ پینے کا طریقہ نہیں آتا۔ وہ بعض اوقات اپنے مسُوڑھوں سے چُوچیوں کو اِس قدر زور سے دباتا ہے کہ اگر عورت پہلے ہی سے مذکورہ بالا احتیاطیں نہ کرے گی۔ تو یقیناً دُودھ پلاتے وقت اُس کی چُوچیاں زخمی ہو جائیں گی اور اُن میں سخت درد ہو گا ٭

بچّے کے لئے بہترین غذا ماں کا دُودھ ہے منشائے قُدرت بھی یہی ہے کہ ماں اپنے بچّے کی اپنے دُودھ سے پرورش کرے۔ بچّے کے لئے ماں کا دُودھ بہترین نعمت ہے لیکن یہی نعمت بے احتیاطی سے دُودھ پلانے کی وجہ سے بچّے کے لئے زہر سے کم ثابت نہیں ہوتی۔ ابتدائی چھ ماہ تک بچّے کو ماں کے دُودھ کے سوا اور کچھ نہیں دینا چاہیئے۔ ہاں کبھی کبھی بچّے کو پانی پلانا بھی مُفید ہے۔ پانی کو اُبال کر سرد کر لیا جائے ٭

ڈاکٹر سکالپی نے حال ہی میں عملی تجربات سے ثابت کیا ہے کہ عورت

کا دُودھ نہایت زبردست قاتلِ جراثیم ہے۔ پیدائش کے چھ سے بارہ گھنٹہ بعد بچّے کو ماں کی چھاتیوں سے لگا دینا چاہیئے۔ شروع شروع میں چھاتیوں سے جو دُودھ نکلتا ہے۔ وُہ دست آور ہوتا ہے۔ قدرتی طور پر وُہ دُودھ بچّے کے معدے کی اصلاح کے لئے بہت مُفید ہے ✦

اگر پہلے چوبیس گھنٹے کے دَوران میں بچّے کو پاخانہ نہ آئے تو کسٹرائل کا چھوٹا چمچہ، تھوڑے سے گرم پانی میں ملا کر دے دینا چاہیئے۔ یا دو ماشہ گُڑ، بادام روغن میں مِلا کر بچّے کو چٹایا جائے۔ یا گرم پانی میں روغنِ زیتون .Olive Oil مِلا کر دینا زیادہ مُفید ہے۔ اِس سے بچّے کا پیٹ پُورے طور پر صاف ہو جاتا ہے۔ پیدائش کے تین چار گھنٹہ بعد بچّے کو سیاہ رنگ کا پاخانہ آجاتا ہے اور پیٹ کی صفائی ہو جاتی ہے۔ عموماً پہلے دِن بچّے کو ماں کا دُودھ نہیں دیتے۔ باوجُودیکہ یہ دُودھ دینا ماں اور بچّے دونوں کے لئے مُفید ہے۔ شروع شروع میں بعض عورتوں کے دُودھ نہیں اُترتا۔ اِس لئے اکثر عورتیں بچّے کو گائے کا دُودھ پلاتی ہیں۔ ایسا ہرگز نہیں کرنا چاہیئے۔ اِس سے بچّے کا ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ دُودھ اُتارنے کی سب سے اچھّی تدبیر یہ ہے کہ ماں ہر دو گھنٹے کے بعد اپنا پستان بچّے کے مُنہ میں دیا کرے۔ جُوں جُوں بچّہ اِسے چُوسے گا۔ دُودھ اُترنے لگے گا۔ بچّے کو پیار کرنے سے بھی دُودھ اُتر آتا ہے ✦

پستانوں اور رحم کا قریبی تعلّق ہے۔ دُودھ پلانے سے رحم سکڑتا ہے۔

پیدائش کے فوراً بعد بچے کو دودھ کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اِس لئے وضعِ حمل کے کچھ گھنٹہ بعد بچے کو دودھ پلائیں۔ اِس سے ماں اور بچے دونوں کو فائدہ پہنچتا ہے۔ دودھ پلانے سے عورت کا رحم سکڑنے لگتا ہے۔ اور آہستہ آہستہ اپنی اصلی جگہ پر آجاتا ہے۔ اِس کے علاوہ جیسا کہ ہم پہلے لکھ چکے ہیں ماں کا پہلا دودھ قبض کشا ہوتا ہے اِس لئے بچے کی انتڑیوں کی صفائی ہو جاتی ہے ÷

ایک تندرست بچہ پانچ سے دس منٹ تک پستان سے دودھ پیتا ہے۔ بعض بچے پندرہ پندرہ منٹ دودھ پیتے رہتے ہیں۔ لیکن اِس سے زیادہ بچے کو چھاتیوں سے لپٹائے رہنا مناسب نہیں۔ بعض بچوں کو دو دو گھنٹے بعد اور بعض کو تین چار گھنٹے کے بعد دودھ کی ضرورت ہوتی ہے ہر بچے کو اُس کی ضرورت کے مطابق دودھ ملنا چاہیئے۔ مگر دو دو گھنٹے یا تین تین گھنٹہ کا وقفہ ایک بار مقرر کر لینا چاہیئے۔ اور ہمیشہ وقت مقررہ پر دودھ پلانا چاہیئے۔ تاکہ بچہ کا ہاضمہ خراب نہ ہو۔ اِس اصول کی سختی سے پابندی کرنی چاہیئے یہاں تک کہ دودھ پلانے کے مقررہ اوقات کے درمیان اگر بچہ روئے تو اُسے دودھ ہرگز نہ دیں۔ بلکہ اُبلا ہوا پانی ایک چمچہ پلا دیں۔ بچے کو روزِ اوّل ہی سے پابندیٔ وقت کی عادت ڈالیں۔ اُس کی غذا کے اوقات مقرر ہونے چاہئیں بعض مائیں جس وقت بھی بچہ روئے اُس کو چھاتی سے لگا لیتی ہیں۔ اِس طرح بچے کی عادت بگڑنے کے ساتھ ہاضمہ بھی بگڑ جاتا ہے ÷

چار یا پانچ مہینے کی عمر میں بچے کو تازہ پھلوں کا عرق روزانہ ایک چمچہ کی مقدار میں دینا شروع کریں لیکن یہ عرق ہمیشہ دوسری خوراک سے کچھ دیر پہلے دینا چاہیئے۔ تازہ پھل مثلاً نارنگی۔ ناشپاتی۔ آم۔ انگور وغیرہ ان پھلوں کے رس میں صحت بخش وٹامنز ہوتے ہیں۔ جو بچے کی نشوونما کے لئے بہت مفید ہیں۔ پھل تازہ اور میٹھے ہونے چاہئیں۔ دودھ پلانے کے دوران میں ماں کی اپنی غذا نہایت لطیف۔ زود ہضم اور صحت بخش ہونی چاہیئے تاکہ چھاتیوں میں کافی دودھ پیدا ہو اور بچے کی پرورش بخوبی ہو سکے۔ دودھ۔ گھی۔ مکھن اور پھلوں کا استعمال بہت مفید ہے۔ پالک۔ ٹنڈے۔ شلغم۔ مونگی توری۔ دلیا۔ مغز بادام اور انڈے مفید غذائیں ہیں۔ دیر ہضم۔ ثقیل اور بادی اشیا مثلاً گوبھی کچالو۔ بینگن۔ اروی۔ سنگھاڑا۔ مسور اور ماش کی دال۔ چنے کی دال۔ ترش چیزیں اور گرم مصالحے نقصان دہ ہیں۔ ماں جو کچھ بھی کھاتی ہے اُس کا اثر دودھ پینے والے بچے پر پڑتا ہے ٭

ماں کے لئے مناسب ہے۔ کہ وہ ایک وقت ایک چھاتی سے اور دوسرے وقت دوسری چھاتی سے دودھ پلائے۔ اکثر مائیں بچے کو دونوں پستانوں سے دودھ پلا دیتی ہیں۔ حالانکہ ایک وقت میں ایک ہی پستان سے دودھ پلانا چاہیئے۔ جب تک اس میں دودھ ختم نہ ہو جائے۔ دوسرے پستان سے دودھ نہ پلایا جائے۔ ایک وقت میں دونوں پستانوں سے دودھ پلانے سے بچہ عموماً زیادہ دودھ پی جاتا ہے اور وہ بدہضمی میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اگر

عورت کو دُودھ کم اُترتا ہو۔ تو دونوں پستانوں سے دُودھ پلا سکتے ہیں۔ تاکہ بچّہ کم غذا ملنے سے کمزور نہ ہو جائے۔ بچّے کو پانچ سے دس منٹ تک دُودھ پلانا چاہیئے۔ اگر دُودھ کم اُترتا ہے یا بچّے کی عُمر زیادہ ہے تو زیادہ وقت دُودھ پلانا چاہیئے۔ اگر دُودھ کافی آتا ہے اور بچّے کی عُمر کم ہے تو تھوڑے وقت میں بچّے کا پیٹ بھر جاتا ہے۔ جب دُودھ پیتے وقت بچّہ بے رغبتی ظاہر کرے تو اُسے پستان سے الگ کر دینا چاہیئے +

اگر بچّہ ہاضمہ کی خرابی کی وجہ سے پستانوں کا دُودھ ختم نہ کر سکے۔ اور پستان دُودھ سے بھرے رہیں۔ تو ماں کو بریسٹ پمپ سے یا اپنے ہاتھ سے پستانوں سے دُودھ خارج کر دینا چاہیئے +

ہندوستان میں اکثر عورتیں دُودھ پلانے کے طریقوں سے ناواقف ہیں ماؤں کو چاہیئے کہ وہ دُودھ پلانے کے طریقوں کو خاص طور سے سیکھیں۔ دُودھ ہمیشہ بیٹھ کر پلایا جائے۔ بائیں ہاتھ سے بچّے کے سر کو تھام کر اپنے اُٹھے ہوئے زانو پر رکھیں۔ دائیں ہاتھ سے اپنے پستان کو اِس طرح پکڑیں کہ انگوٹھا بالائی سطح کے ساتھ لگا رہے۔ اِس کا یہ فائدہ ہے کہ پستان بچّے کے چہرے سے دُور رہتا ہے اور وہ آرام سے دُودھ پی سکتا ہے +

عام طور پر دیکھا جاتا ہے کہ دُودھ پلاتے وقت بچّے کی ناک پر پستان کا بوجھ پڑ جاتا ہے۔ اور بچّے کو سانس لینے میں تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ پستان کی چُوچی بچّے کے مُنہ میں ہوتی ہے اور ناک پر پستان کا بوجھ پڑتا ہے یعنی سانس

لینے کے دونوں راستے بند ہو جاتے ہیں۔ بچّہ ذرا سا دُودھ پیتا ہے۔ اور پھر سانس لینے کے لئے رُک جاتا ہے۔ اور اِس طرح چند ہی لمحوں میں وُہ تھک جاتا ہے اور رونے لگتا ہے۔ رونے کی اصلی وجہ تو سمجھنے کی کوشش نہیں کی جاتی۔ عموماً یہ خیال کیا جاتا ہے کہ بچّہ کو پیٹ درد کی شکایت ہے۔ اِس لئے اُسے فوراً گھُٹی پلا دی جاتی ہے جس سے بچّے کی بے چینی میں کمی نہیں ہوتی بلکہ اضافہ ہو جاتا ہے اور اُسے دست آنے لگتے ہیں۔

بعض مائیں سیدھی لیٹ کر بچّے کو اپنی چھاتی پہ لِٹا کر دُودھ پلاتی ہیں۔ دُودھ پلانے کا یہ طریقہ بچّے کے حق میں بہت مُضر ہے۔ وہ سیر ہو کر دُودھ نہیں پی سکتا۔ اِس کے علاوہ بچّے کو اِس طرح دُودھ پینے میں سخت تکلیف ہوتی ہے۔ جس طرح ہمیں پیٹ کے بل لیٹ کر دُودھ یا پانی وغیرہ پینے میں دُشواری ہوتی ہے۔ ٹھیک اِسی طرح بچّے کو بھی پیٹ کے بَل لیٹ کر دُودھ پینے میں تکلیف ہوتی ہے۔

بعض مائیں بچّے کو کھڑے کھڑے دُودھ پلاتی ہیں۔ اور بعض راہ چلتے دُودھ پلاتی ہیں۔ اِس سے عموماً بچّے کو بدہضمی ہو جاتی ہے۔ جو مائیں لیٹ کر دُودھ پلاتی ہیں۔ اُنہیں چاہیئے کہ وہ ایک پہلو سے لیٹ کر دُودھ پلائیں۔ اور پستان کو انگوٹھے اور دُوسری اُنگلی سے سہارا دِئے رکھیں تا کہ بچّے پر پستان کا بوجھ نہ پڑے۔ اور وہ اچھی طرح دُودھ پی سکے۔

دُودھ پلانے کے بعد بچّے کو لِٹا دینا چاہیے۔ تا کہ بچّہ کو نیند آنے سے

آرام حاصل ہو۔ اور دُودھ بھی ہضم ہو جائے۔ اکثر گھروں میں دُودھ پلانے کے بعد بچے کو بہن بھائی اُچھالتے پھرتے ہیں اور کندھوں سے لگا کر اِدھر اُدھر چکر کاٹتے ہیں۔ دُودھ پلانے کے بعد بچے کو آرام سے رکھیں۔ زیادہ ہلانے جُلانے سے بچے کو بدہضمی کی شکایت ہو جاتی ہے اور وہ دُودھ اُلٹنا شروع کر دیتا ہے ✦

دُودھ پلانے سے پہلے دُودھ کے چند قطرے نکال دینے چاہئیں۔ اور سر پستان کو پانی سے دھو کر، خشک کر کے بچے کو گود میں لے کر دُودھ پلانا چاہیئے۔ غم و غصّے۔ خوف اور رنج و الم کی حالت میں دُودھ پلانے میں تاخیر کریں۔ اُس وقت دُودھ میں ایسے اجزا یقیناً پیدا ہو جاتے ہیں۔ جن سے بچہ بیمار ہو جاتا ہے۔ اِس کے علاوہ رنج و غم سے پستانوں میں دُودھ کم ہو جاتا ہے۔ تھکان کی حالت میں یا آگ کے پاس سے فوراً اُٹھ کر دُودھ نہ پلائیں۔ غُسل کے فوراً بعد بھی دُودھ پلانا منع ہے۔ جب بچہ چھوٹا ہو۔ تو جنسی فعل سے حد درجہ پرہیز لازم ہے۔ لیکن اگر نادانی سے یہ غلطی ہو جائے۔ تو اِس فعل کے فوراً بعد بچے کو ہرگز ہرگز دُودھ نہ پلائیں۔ اُس وقت جسم میں ہیجان اور جوش ہوتا ہے جس کا اثر دُودھ پر پڑتا ہے۔ اور وہ دُودھ بچے کے لئے نقصان دِہ ثابت ہوتا ہے ✦

ماں کے لئے فاقہ کرنا۔ روزہ یا عبادت اور رنج و الم میں مُبتلا رہنا خود ماں اور بچہ دونوں کے لئے مُضر ہے ✦

عام طور پر دُودھ پلانے کے زمانہ میں عورت کو خُونِ حیض نہیں آتا لیکن

بعض ایسی عورتیں بھی ہیں۔ جن کو بچے کی پیدائش کے ایک ماہ بعد خون حیض جاری ہو جاتا ہے۔ اس حالت میں خون حیض کا بچے پر کوئی اثر نہیں پڑتا اور حیض کے دنوں میں بھی بچے کو دودھ پلایا جاسکتا ہے۔ لیکن اگر حیض کے ایام میں بچہ بے چین معلوم ہو۔ پہلے کی طرح آرام سے نہ سو سکے اُس کے پیٹ میں درد ہو یا دست آنے لگیں۔ تو اس سے سمجھ لینا چاہیئے کہ بچے کو جو دودھ مل رہا ہے۔ اُس میں نقص ہے۔ اس صورت میں مناسب یہ ہے کہ جب تک حیض کے ایام ختم نہ ہو جائیں۔ بچے کو پستان کے دودھ کی بجائے کوئی دوسرا دودھ دیا جائے اور پستان کو بریسٹ پمپ سے یا ہاتھ سے دبا کر روز خالی کر دیا جائے ؎

بعض عورتیں بچے کی شیر خواری کے زمانے میں ہی حاملہ ہو جاتی ہیں۔ ایسی حالت میں بچے کا دودھ چھڑا دینا چاہیئے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جو خوراک ایک بچے کے لئے قدرت نے پیدا کی ہے۔ وہ اب حمل کے بعد دو بچوں میں تقسیم ہونے لگتی ہے۔ جس کا قدرتی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دونوں بچے کمزور رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ شیرخوار بچے کو حاملہ کا دودھ موافق بھی نہیں آتا۔ اسے بدہضمی کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے اور بچہ معدہ وغیرہ کے امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اور ماں خود بھی کمزور ہو جاتی ہے۔ پھر ماں کے پیٹ میں جو بچہ ہے۔ اُس کی پرورش اور نشوونما بھی ماں کے خون پر ہوتی ہے۔ اور اُسے قدرتاً ماں پر زیادہ حق حاصل ہوتا ہے ؎

کمزور عورت سل۔ دق یا کسی اور متعدی مرض کی مریضہ کو چاہیئے ۔ کہ بچے کو دودھ پلانے سے پرہیز کرے۔ کیونکہ اس سے زچہ اور بچہ دونوں کی صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔ زچہ اور زیادہ کمزور ہو جاتی ہے۔ اور بچے کے لئے دودھ ناکافی ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بہت بڑا خطرہ یہ ہوتا ہے کہ تپدق وغیرہ کے جراثیم بچے پر اثر انداز نہ ہو جائیں ۔

ماں کی صحت درست ہو۔ اور اسے کافی مقدار میں دودھ اترتا ہو۔ تو کم از کم ۹ ماہ تک بچے کا دودھ نہ چھڑائیں۔ دانت نکلنے سے قبل بچہ دودھ کے سوا کوئی غذا ہضم نہیں کر سکتا اس لئے اسے دودھ کے سوا اور کوئی غذا نہ دیں۔ البتہ انگور۔ ٹماٹر۔ سنگترہ اور مالٹے کا رس دے سکتے ہیں۔ بچہ چھ سات دانت نکال لے تو اسے دودھ کے علاوہ زود ہضم غذائیں مثلاً دودھ چاول۔ پتلی کھچڑی۔ دلیا۔ چنے کا شوربہ۔ ٹھنڈے۔ پالک۔ مونگ توری اور خوب پکی ہوئی روٹی کا ٹکڑا دے سکتے ہیں۔ تلے ہوئے آلو۔ میدے کی ڈبل روٹی۔ کیک۔ پیسٹری۔ بازاری مٹھائیاں۔ ثقیل اور دیر ہضم غذائیں اور برف کا پانی بہت نقصان دہ ہے ۔

جب بچے کے دانت نکل رہے ہوں۔ تو دودھ چھڑانا مناسب نہیں دانت نکلنے کے دوران میں بچے کی صحت عموماً خراب رہتی ہے۔ اس وقت بچے کو دودھ چھڑا کر دوسری غذا پر لگا دیا جائے تو بچے کے بیمار ہو جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔ بچے کا دودھ آہستہ آہستہ اور بتدریج چھڑایا جائے تو عموماً

ماں کی چھاتیوں میں کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ پستانوں میں دودھ جمع ہو جائے تو بریسٹ پمپ سے دودھ نکال دینا چاہیئے۔ موسم گرما دودھ چھڑانے کیلئے موزوں نہیں اور نہ وبائی امراض مثلاً ہیضہ وغیرہ کے دنوں میں دودھ چھڑانا چاہیئے۔ کیونکہ کھانے کی چیزوں میں عموماً بیماریوں کے جراثیم پھیل جاتے ہیں اور ماں کا دودھ ان آلودگیوں سے پاک ہوتا ہے ۔

جب بچہ اپنے دانتوں سے چوچیوں کو کاٹنے لگے۔ تو سمجھنا چاہیئے کہ اب دودھ چھڑانے کا وقت آن پہنچا ہے۔ اسی طرح جب ماں کے دودھ سے پرورش پانے والے بچے کے وزن میں اضافہ رک جائے تو دودھ چھڑا دینا چاہیئے ۔



امراضِ زچہّ

امراضِ زچّہ

وضع حمل کے بعد آنول کا گِرنا کیوں ضروری اور مُفید ہے ؟ آنول گِرانے کے لیئے کیا تدابیر کرنی چاہیئیں ؟ آنول خارج ہونے کے بعد کیا احتیاطیں کرنی چاہیئیں ؟ زچّہ کے مُختلف امراض اور اُن کا علاج ۔ زچّہ کو کیا کھانا اور کیا نہیں کھانا چاہیئے ؟

آنول گِرنا وضعِ حمل کے بعد آنول کا گِرنا بُہت ضروری ہے ۔ یہ گوشت کا ایک لمبا ٹکڑا سا رحم کے اندر موجود ہوتا ہے اور اِسی کے ذریعہ سے بچّے کو ماں کے پیٹ میں خوراک پہنچتی ہے ۔ بچّہ کی پیدائش کے بعد اِس کا فوراً خارج ہوجانا بُہت ضروری ہے ۔ ورنہ سارے جسم میں زہر پھیل جاتا ہے ۔ عام طور پر آنول وضعِ حمل کے آدھ گھنٹہ بعد تک نِکل جاتی ہے اور بعض حالتوں میں کم و بیش وقت میں خارج ہوتی ہے ۔ وضعِ حمل کے بعد عورت کو جو درد ہوتے ہیں ۔ وہ خود بخود آنول کو باہر نکال پھینکتے ہیں ۔ اگر آنول آدھ گھنٹہ تک نہ گِرے ۔ تو زچّہ کو کھانسنا چاہیئے ۔ اِس کے علاوہ دایہ کو چاہیئے کہ بائیں ہاتھ سے زچّہ کے پیٹ کو نیچے کی طرف دبائے ۔

بچّہ پیدا ہونے کے بعد اکسٹرکٹ آف ارگٹ Extract Ergotae. کا ایک چھوٹا چمچ تھوڑے سے گرم پانی میں ملا کر زچّہ کو پلا دینا چاہیئے۔ یہ دوا زچّہ کے لئے اکسیر کا حکم رکھتی ہے۔ اس سے آنول بہت جلد خارج ہو جاتی ہے۔ اور زچّہ کی جان خطرے سے محفوظ ہو جاتی ہے ٭

آنول گر چکنے کے بعد زچّہ کو گھنٹہ آدھ گھنٹہ آرام اور سکون کی بہت ضرورت ہے۔ اس لئے کمرے میں شور وغل نہیں ہونا چاہیئے۔ اس سے زچّہ کو پریشانی ہوتی ہے۔ پورے طور پر آنول خارج ہونے کے بعد دایہ کو چاہیئے کہ زچّہ اندامِ نہانی کو لائسول لوشن سے دھوئے۔ اگر وہ نہ مل سکے۔ تو نیم گرم پانی ہی سے کام لیا جا سکتا ہے ٭

عموماً روئی گرم کر کے اندامِ نہانی کو سینک دیا جاتا ہے لیکن گرم اینٹ سے سینک دینا زیادہ مفید ہے۔ کیونکہ روئی کو گرم کرنے کے لئے بار بار اٹھانا پڑتا ہے جس سے ہوا لگ کر گرم سرد ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔ لیکن اینٹ کو ایک بار گرم کر کے پندرہ بیس منٹ تک اٹھانے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ گرم اینٹ کو اچھی طرح کپڑے میں لپیٹ کر کم از کم نصف گھنٹہ یومیہ سینکنا چاہیئے اکثر تجربہ کار عورتیں پاؤں کی ایڑی سے اندامِ نہانی کو اندر کی طرف دھکیلنا بہت ضروری اور مفید سمجھتی ہیں ٭

پاخانہ اور پیشاب

زچّہ کو دو دن بالکل لیٹے رہنا چاہیئے۔ اٹھنے بیٹھنے سے رحم سکڑنا بند ہو جاتا ہے۔ پاخانہ پیشاب

بھی زچہ کو چارپائی پر لیٹے لیٹے کرنا چاہیئے۔ لیکن اگر اُٹھنے کی ضرورت ہو۔ تو آہستہ آہستہ اُٹھنا چاہیئے مثلاً تیسرے دِن زچہ دِن میں دو بار بستر ہی پر اُٹھ کر پندرہ پندرہ منٹ بیٹھ سکتی ہے۔ اِسی طرح چوتھے اور پانچویں دن آہستہ آہستہ میعاد بڑھائیں +

جس طرح چوبیس گھنٹہ کے اندر اندر بچے کو پاخانہ آنا ضروری ہے۔ اُسی طرح زچہ کو بھی بچے کی پیدائش کے بعد چوبیس گھنٹہ کے عرصہ میں کھل کر پاخانہ آنا چاہیئے۔ قبض کی حالت میں کوئی ایسی دوا دینی چاہیئے۔ جس سے پاخانہ تو کھل کر آجائے مگر جُلاب نہ لگے۔ اِس حالت میں زچہ جو پہلے ہی کمزور ہوتی ہے جُلاب سے اور زیادہ کمزور ہو جاتی ہے۔ البتہ تیسرے دِن ہلکا سا جُلاب ضروری ہے۔ اِس کے لئے ایک اونس کسٹر آئل تھوڑے سے دودھ میں ملا کر استعمال کیا جائے۔ جِن عورتوں کو اِس سے نفرت ہو۔ وُہ صُبح کے وقت اچمچہ بھر روشیل سالٹ .Rochelle Salt گرم پانی کے نصف گلاس میں حل کر کے پی لیں +

اِس مقصد کے لئے لیکوئڈ پرافین .Liquid Paraffin مشہور قبض کُشا دوائی بہت کار آمد ہے +

صفائی بچہ پیدا ہونے کے بعد زچہ کا لباس فوراً بدل دیا جائے غلیظ کپڑے۔ بستر اور دُوسری غلاظتیں فی الفور دُور کر دینی چاہئیں۔ ورنہ زچہ اور بچے کی صحت اور زندگی کو سخت نقصان پہنچنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

اکثر ہندوستانی گھرانوں میں زچہ کی صفائی کے لئے گندے اور غلیظ چیتھڑے استعمال کئے جاتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ اسہال پیچش۔ بخار اور بعض اوقات دردِ رحم اور دردِ معدہ میں مبتلا ہو جاتی ہے +

وضع حمل کے بعد زچہ کو صرف ستھرے رومال استعمال کرانے چاہئیں۔ میلے کچیلے رومالوں سے مذکورہ امراض پیدا ہوتے ہیں۔ رومالوں کو گرم پانی یا کاربالک لوشن میں دھو کر، خشک کر کے استعمال کرنے سے کسی نقصان کا خطرہ نہیں رہتا۔ اس مطلب کے لئے سینٹری ٹاول بہت مفید ہیں۔ جو انگریزی دوا فروشوں سے مل سکتے ہیں +

زچہ ہاتھ منہ دھونے کے لئے گرم پانی استعمال کرے۔ سرد پانی ہرگز استعمال نہ کرے۔ اس سے نفاس کے خون کے رک جانے کا خطرہ ہے علاوہ ازیں کھانسی نزلہ۔ زکام اور بخار وغیرہ کا بھی اندیشہ ہوتا ہے۔ گرمیوں میں بھی سرد پانی کی بجائے شیر گرم استعمال کریں +

ولایت میں عورتیں وضع حمل کے بعد ہفتہ بھر غسل نہیں کرتیں صفائی کے لئے گرم پانی میں تولیہ یا اسفنج تر کر کے بدن صاف کیا جاتا ہے ہندوؤں میں عموماً پانچویں۔ تیرھویں اور اکیسویں دن غسل کرایا جاتا ہے لیکن طبی قانون یہ ہے کہ غسل اس وقت کرنا چاہیئے۔ جب نفاس کا خون بند ہوئے پانچ دن گزر گئے ہوں۔ یعنی تیرھویں دن نہانا چاہیئے۔ اس سے پہلے غسل کرنا نقصان دہ ہے۔ البتہ دوسرے دن بدن کی صفائی کے لئے پانی میں تولیہ

بھگو کر استعمال کیا جا سکتا ہے ۔

نفاس کا خون جو وضعِ حمل کے بعد چند روز تک آیا کرتا ہے ۔ عموماً ایک ہفتہ کے اندر رفتہ رفتہ بند ہو جاتا ہے ۔ یہ خون پہلے چھ دن تک سُرخ ہوتا ہے ۔ آہستہ آہستہ رنگت بدلتی جاتی ہے ۔ اگر یہ خون ایک دم بند ہو جائے اور اس میں بدبو معلوم ہو ۔ تو فوراً کسی تجربہ کار ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیئے ۔

خوراک

زچہ کو پہلے تین دن دودھ کے سوا کچھ نہیں دینا چاہیئے ۔ چوتھے دن نہایت ہلکی اور زود ہضم غذا مثلاً دال ۔ کھچڑی ۔ انگور ۔ ساگودانہ ۔ چاول ۔ دلیا ۔ اراروٹ ۔ ڈبل روٹی ۔ پالک ۔ ٹنڈے ۔ گھیا توری ۔ مٹر یا چنے کا شوربہ ۔ گھی ۔ سوجی کی روٹی دی جا سکتی ہے ۔ یہ غذائیں زود ہضم بھی ہیں اور طاقت بخش بھی ۔ ان کے استعمال سے قبض وغیرہ کا بھی کوئی اندیشہ نہیں ۔ گوشت خور عورتیں گوشت کا شوربہ استعمال کر سکتی ہیں ۔ یہ زود ہضم اور مقوی ہوتا ہے ۔ البتہ گوشت ثقیل ہے ۔ اور یہ شروع شروع میں نہیں کھانا چاہیئے ۔

ثقیل ، دیر ہضم اور مُرغن غذا کا ہضم کرنا زچہ کے لئے جو چارپائی پر پڑی رہتی ہے ۔ بہت مشکل ہے ۔ اس سے ہاضمہ میں خرابی پیدا ہوتی ہے ۔ اور اس خرابی کا اثر دودھ پر پڑتا ہے ۔ ایسا دودھ پی کر بچے کو بدہضمی وغیرہ کی شکایت ہو جاتی ہے ۔

بھاری اور مرغن غذا ہضم کرنے کے لئے کافی ورزش کی ضرورت ہوتی ہے جو زچہ کو میسر نہیں ہو سکتی۔ اس لئے ابتدائی ایام میں مرغن غذاؤں سے پرہیز ضروری ہے۔ اس کے علاوہ اکثر مرغن غذائیں قابض اور ثقیل ہوتی ہیں۔ اس لحاظ سے بھی ان سے پرہیز ضروری ہے۔ شروع شروع میں گرم مصالحہ دار چیزیں، تیل، ترشی اور سرخ مرچ کا استعمال بھی منع ہے۔

اکثر ہندو گھرانوں میں زچہ کو گھی پلایا جاتا ہے یا گڑ میں سفید زیرہ اور گھی ملا کر بکثرت کھلایا جاتا ہے۔ اگرچہ خون کے نفاس کے لئے یہ چیز بہت ضروری اور مفید ہے مگر بہت زیادہ گھی کمزور زچہ کے لئے ہاضم کرنا بہت مشکل ہے۔ دودھ میں کھانڈ کی بجائے اگر شہد دیا جائے۔ تو زیادہ مفید اور مقوی ہے۔ دودھ میں شہد کے استعمال سے پاخانہ کھل کر آتا ہے اور قبض وغیرہ کی شکایت پیدا نہیں ہوتی۔

زچہ کو رفتہ رفتہ اپنی عام خوراک استعمال کرنی چاہیئے۔ ایک دم بھاری اور ثقیل غذا کھانے سے زچہ اور بچے کا ہاضمہ بگڑ جاتا ہے۔ ایک تندرست عورت بھی دن رات بستر پر لیٹی رہے اور اسے وہی خوراک دی جائے جس کی وہ عادی ہے۔ تو یقیناً وہ بھی بیمار ہو جائے گی۔ دراصل مقوی خوراک چلتے پھرتے اور کام کاج کی صورت میں ہلکی ورزش کے بغیر ہضم نہیں ہو سکتی۔

زچہ کے لئے آرام

عام طور پر زچہ کے لئے یہ ضروری سمجھا جاتا ہے کہ وضع حمل کے بعد وہ پورے چالیس دن

بیماروں کی طرح بستر پر پڑی رہے، پاؤں دبواتی رہے، بستر پر بیٹھی بیٹھی کھانا کھائے، چلنا پھرنا اُس کے لئے اس حد تک ممنوع ہے کہ جب اُسے رفع حاجت کی ضرورت پڑتی ہے تو اس کے بستر پر ہی کموڈ یا پاٹ رکھ دیا جاتا ہے۔

اچھے اچھے ڈاکٹر اور مصنف اس غلط فہمی میں مبتلا نظر آتے ہیں کہ "عورت چونکہ طویل مدت تک بچے کو پیٹ میں اٹھائے رہتی ہے، نیز وضع حمل کی تکلیف بھی اُسے بہت کمزور کر دیتی ہے، اسلئے اُسے طویل آرام کی ضرورت ہے، اگر اُس نے چالیس دن آرام نہ کیا، تو اُس کے بیمار ہو جانے کا خطرہ ہے، اُس کے اندرونی اعضا کو صدمہ پہنچنے کا احتمال ہے"۔

یہ بہت ہی پرانا مغالطہ ہے، اس لئے اس رواج کے خلاف خواہ کتنی ہی مدلل اور سائنٹیفک تحریک شروع کی جائے، اُس کے جلد مقبول ہونے کی کوئی امید نہیں۔ شہری، متمول خواتین میں اس تحریک کا کامیاب ہونا اور بھی مشکل ہے، کیونکہ اُن کی زندگی پر آرام طلبی کے جذبات اس حد تک مسلط ہو چکے ہیں کہ انہیں عمل و حرکت کا کوئی بھی مشورہ دینا، اُن کی طبع نازک پر بار ثابت ہوگا، انہیں اپنی صحت و توانائی کے مقابلے میں بستر زیادہ پیارا ہے۔ بچے کی ولادت اُن کی آرام طلبی کے لئے اچھا خاصہ بہانہ پیدا کر دیتی ہے۔

لیکن واقعہ یہ ہے کہ چالیس دن کا آرام اپنے اندر کوئی معقولیت نہیں

رکھتا - یہ دن رات کا طویل، چالیس روز کا مسلسل آرام جسم میں توانائی کی بجائے بیماری کے رجحانات پیدا کرتا ہے۔ جسم کے اعصاب، اُس کے اپنے ہی بوجھ کے نیچے دبے دبائے تھک جاتے ہیں، معدے کی قوتِ عمل شکست پڑ جاتی ہے۔ انتڑیاں بھی اپنا عمل آسانی سے سرانجام نہیں دے سکتیں۔ چہرے کی بشاشت مرجھا جاتی ہے۔ سر میں، ٹانگوں میں ناتوانی محسوس ہونے لگتی ہے۔ آرام اپنی حد سے بڑھ جائے، تو وہ تسکین کا نہیں بے چینی کا باعث ہو جاتا ہے۔

امریکہ اور یورپ کے ڈاکٹروں نے اِس موضوع پر مسلسل تحقیقات کر کے بالآخر یہ نتیجہ اخذ کیا ہے۔ کہ اگر زچہ کو وضع حمل کے بعد جلد سے جلد اپنی توانائی بحال کرنی ہو۔ تو اُسے بہت جلد بستر سے اُٹھ کھڑا ہونا چاہیئے۔ اُنہوں نے مختلف ہسپتالوں اور زچہ خانوں میں صدہا زچاؤں پر تجربے کئے ہیں؛ جن کا ماحصل یہ ہے کہ زیادہ سے زیادہ پانچ سات دِن کا آرام کافی ہے۔

گذشتہ جنگِ عظیم میں جب اِنگلستان پر جرمنی کے بموں کی بارش ہو رہی تھی، وہاں کے ڈاکٹروں کو اپنے نظریے کی تحقیقات کا اچھا موقع مِل گیا۔ ہسپتالوں اور ولادت خانوں میں مریضوں اور زچاؤں کی طویل اقامت خطرے سے خالی نہ تھی، اِس لئے اُنہوں نے جہاں اپریشن کے مریضوں کو جلد سے جلد ہسپتال چھوڑنے کی اجازت دے دی۔ وہاں زچاؤں کو بھی موقع دیا کہ وہ پانچ سات دِن کی طبّی نگرانی کے بعد گھر چلی جائیں۔ اِن مریضوں اور

زچاؤں کے باقاعدہ ریکارڈ رکھے گئے۔ یہ انکشاف سارے یورپ کے لئے دلچسپی اور حیرت کا باعث ہوا کہ جلدی بستر چھوڑ دینے سے زچاؤں کی صحت پر نہ صرف کوئی برا اثر نہ ہوا، بلکہ خلافِ توقع اُن کی طاقت اور توانائی بڑی سُرعت سے بحال ہو گئی۔

اس سلسلے میں بالٹی مور کے ڈاکٹر مارس ایل روسٹائن نے زچاؤں پر جو تجربے کئے ہیں۔ اُن کی رپورٹ بہت حوصلہ افزا ہے۔ "انہوں نے سنائی ہسپتال کی ۱۵۰ زچاؤں کو وضع حمل کے تیسرے اور چوتھے دن بستر سے اُٹھنے کی پانچویں چھٹے دن چلنے پھرنے کی اور ساتویں آٹھویں دن گھر جانے کی اجازت دے دی۔ ڈاکٹر روسٹائن نے اپنی رپورٹ میں لکھا ہے کہ کسی بھی عورت کی صحت پر کوئی برا اثر نہیں پڑا۔ سب کی سب عورتیں بہت جلد اپنی اور اپنے نوزائیدہ بچوں کی دیکھ بھال کے قابل ہو گئیں۔"

لیکن جلدی بستر چھوڑنے کا عمل کچھ نہ کچھ احتیاط بھی چاہتا ہے۔ شروع میں یعنی وضع حمل سے چار گھنٹے بعد زچہ کے لئے اتنا ہی کافی ہے کہ وہ گاؤ تکیہ کا سہارا لے کر دس منٹ بیٹھ جائے۔ تکان محسوس ہوتے ہی اُسے لیٹ جانا چاہیئے۔ دوسرے تیسرے دن گاؤ تکئے کے سہارے گھنٹہ آدھ گھنٹہ بیٹھے اس عمل سے اُس کے تھکے ہوئے اعصاب کو قدرے راحت محسوس ہو گی۔ چوتھے دن وہ اپنے کمرے میں چند قدم ٹہل بھی سکتی ہے اور رفع حاجت کے لئے بیت الخلا تک بھی جا سکتی ہے۔ پانچویں دن بھی اُس کا معمول یہی ہونا چاہیئے۔

چھٹے دن اُسے اپنے اِس معمول کے علاوہ تھوڑی سی تفریح کے لئے پانچ دس منٹ کے لئے کمرے سے باہر بھی نکلنا چاہیئے۔ صرف اِتنی احتیاط کی ضرورت ہے کہ تکان نہ ہونے پائے۔ سات آٹھ دِن کے بعد اُسے بستر پر پڑے رہنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ وہ بچّے کی دیکھ بھال اور گھر کے چھوٹے موٹے کام بخوبی سرانجام دے سکے گی ۔

اگر ہم اُن دیہات کی نسوانی زندگی کا جو شہروں سے دُور، تہذیب و تمدّن کی برکات سے محرُوم ہیں۔ جائزہ لیں، تو لازماً اِس نتیجے پر پہنچیں گے کہ زچّہ کا کئی کئی ہفتے بستر پر پڑے رہنا بہت حد تک قابلِ اعتراض ہے۔ دیہاتی عورتیں شاذ و نادر ہی اِتنا طویل آرام قبول کریں گی۔ جو شہری عورتوں کی زندگی کا خاصہ بن چُکا ہے۔ ایسی مثالیں مشاہدے میں آئی ہیں کہ ایک عورت آج بچّہ جَنتی ہے اور تیسرے چوتھے دِن خانہ داری کے تمام فرائض بخُوبی سرانجام دینے لگتی ہے۔ اُس کی صحّت پر کوئی ناگوار اثر نہیں پڑتا۔ وہ بُہت جلد چاق چوبند ہو جاتی ہے ۔

شہری عورتوں کے لئے اِن مثالوں میں بُہت اچھّی ترغیب ہے اگر وہ چاہیں۔ تو اپنی دیہاتی بہنوں کی پیروی کر کے زندگی اور صحّت کے اِس قیمتی تجربے سے فائدہ اُٹھا سکتی ہیں ۔

البتہ شہری عورتوں کے لئے یہ مشورہ غیر ضروری معلوم نہیں ہوتا کہ زچگی کے پہلے دو ہفتوں میں، انہیں ایسی جسمانی محنت سے جو تکان کا باعث ہو، احتراز

ہی کرنا چاہیئے۔ اِس کے علاوہ بستر کو جلد چھوڑ دینا صرف اُنہیں عورتوں کیلئے مُفید ثابت ہو گا۔ جن کا کیس معمولی ہو۔ جن کی عام صحّت خراب نہ ہو۔ اگر کیس غیر معمولی ہو۔ اور وضع حمل کے سلسلے میں کوئی خاص تکلیف مثلاً اسقاط الرحم، پرسوت کا بُخار وغیرہ لاحق ہو گئی ہو۔ تو انہیں مجبوراً اُس وقت تک بستر پر پڑے رہنا چاہیئے۔ جب تک اُن کی تکلیف دُور نہیں ہو جاتی۔ اُن کے لئے عُجلت نقصان دِہ ثابت ہو گی +

اگر صحت میں کوئی خرابی نہیں۔ تو محض آرام کی خاطر چالیس دِن بستر پر پڑے رہنا نقصان دِہ ہے +

پرسُوت کا بُخار

پرسُوت کا بُخار کیا ہے ؟ کیوں ہوتا ہے ؟
پرسُوت کے بُخار کی مکمّل تشریح اور علامتیں۔
اِس مُہلک بُخار سے بچنے کے لئے کیا تدابیر کرنی چاہیئیں ؟ وضعِ حمل کے بعد کون کون سی احتیاطیں ضرُوری ہیں ؟

زچّہ کو وضعِ حمل کے بعد، خُون میں زہر جذب ہو جانے کے باعث، جو بُخار ہو جایا کرتا ہے۔ اُسے "پرسُوت کا بُخار" کہتے ہیں۔ اِس مُہلک بُخار میں مُبتلا ہو کر بیشمار عورتیں ہر سال لقمۂ موت ہوتی ہیں۔ اِس بُخار کے مختلف اسباب ہیں۔ وضعِ حمل کے بعد آنول یا خُونِ نفّاس کا پُورے طور پر خارج نہ ہونا، اندامِ نہانی یا رحم میں رطُوبت یا خُون کے لوتھڑوں کا یا کسی آلائش کا رہ جانا۔ یا رحم کے کسی زخم یا ورم میں مواد کا جمع ہو جانا۔ انتڑیوں اور معدہ کا خراب

ہو جانا۔ رحم میں رطوبت یا خون کے لوتھڑوں یا آنول کے ٹکڑوں کا رہ کر سڑ جانا۔ علاوہ بریں بیرونی زہریلا مادہ رحم یا اندامِ نہانی میں جذب ہو کر مرض پیدا کر سکتا ہے ۔

یہ مرض اکثر چھوت سے پیدا ہوتا ہے۔ چنانچہ اگر دایہ اس مرض میں مبتلا عورت کو دیکھ کر تندرست زچہ کی معالج ہو۔ تو اس کے ہاتھ کپڑوں اور پچکاری وغیرہ کے ذریعے تندرست زچہ اس مرض میں گرفتار ہو جاتی ہے ۔

دایہ کی غلیظ انگلیوں یا اوزاروں کے ذریعے بھی یہ مرض تندرست زچہ پر حملہ کرتا ہے۔ وضعِ حمل کے بعد جلد اُٹھنے بیٹھنے۔ ٹھنڈے پانی کے استعمال سے بھی پرسوت کا بخار ہو جایا کرتا ہے۔ اسی لئے پہلے صفحوں میں بھی لکھا گیا ہے کہ زچہ کو (وضعِ حمل کے بعد) پاخانہ اور پیشاب کے لئے بھی زیادہ حرکت نہیں کرنی چاہیئے اور منہ ہاتھ دھونے کے لئے بھی شیر گرم پانی استعمال کرنا چاہیئے ۔

ہندوستان میں بیشمار عورتیں ہر سال پرسوت کے بخار سے مرتی ہیں۔ اس لئے احتیاط کے طور پر وضعِ حمل کے بعد زچہ کا درجہ حرارت معلوم کرتے رہنا چاہیئے۔ ان ایام میں زچہ کا ٹمپریچر نارمل یعنی ½ ۹۸ درجے ہونا چاہیئے۔ ایسا بھی ہوتا ہے کہ پہلے دن زچہ کا ٹمپریچر ایک سو تک پہنچ جاتا ہے لیکن اگر ایک آدھ دن میں درجۂ حرارت نارمل نہ ہو جائے تو فوراً اس کا علاج کرنا چاہیئے ۔

فاضل امریکن ڈاکٹروں نے لکھا ہے کہ "جب زچہ کا درجہ حرارت بڑھ جائے۔ تو اُس پر پرسُوت کے بُخار کا شبہ کرتے ہُوئے جلد از جلد علاج کی طرف توجّہ کرنی چاہیئے۔ بلکہ اگر چوبیس گھنٹہ تک سنّو درجہ کا بُخار ہو تب بھی پرسُوت کے بُخار کا شبہ کرتے ہُوئے اِس کے علاج کی طرف متوجہ ہونا چاہیئے۔ اور اگر ۱۰۱ درجہ کا بُخار ہو۔ تو فوراً پرسُوت کے بُخار ہی کا علاج کریں۔ کیونکہ اِس بُخار کا علاج ہر صُورت میں بہتر ہے۔ خواہ وہ بعد میں پرسُوت کا بُخار ثابت نہ ہو" +

زچہ کے اندام نہانی اور رحم کی صفائی کی طرف خاص توجّہ دینی چاہیئے۔ اِس مطلب کے لئے پوٹاشیم پرمنگنیٹ سے اندام نہانی کو دھونا چاہیئے۔ پرمنگنیٹ آف پوٹاش کو شیر گرم پانی میں حل کر کے ڈُوش کرنا بھی مُفید ہے +

عمُوماً وضع حمل کے بعد دو چار دن تک اِس بُخار کا اندیشہ رہتا ہے۔ اِس میں مُبتلا مریضہ بے حد بے چین اور کمزور ہو جاتی ہے۔ کبھی کبھی اُس پر بیہوشی کی سی حالت طاری ہو جاتی ہے۔ بعض مرتبہ مریضہ کا جی متلاتا ہے۔ اُسے دست بھی لگ جاتے ہیں۔ سردی اور لرزہ طاری ہو کر بُخار ہوتا ہے۔ نبض کمزور ہو جاتی ہے۔ اور ایک منٹ میں ۱۳۰ سے ۱۴۰ ضربات لگاتی ہے۔ حرارت صُبح کے وقت ۱۰۱ یا ۱۰۲ لیکن شدید صُورت میں ۱۰۴ سے ۱۰۶ تک ہو جاتی ہے۔ جسم میں گاہے گاہے درد کی شکایت ہوتی ہے۔ چہرہ زرد اور پژمُردہ رہتا ہے۔ کبھی کبھی جسم پر سُرخ رنگ کے دھبّے نکل آتے ہیں +

اِس مرض کی ہر ایک مریضہ میں مذکورہ بالا تمام علامات یکساں نہیں ہُوا

کرتیں کسی مریضہ میں کوئی علامت شدید ہوتی ہے اور کسی میں کوئی ۔
پرسوت کا بخار عموماً چھوت یا زچہ کی غلاظت سے پھیلتا ہے۔ اِس لئے اِس مرض سے بچنے کے لئے خاص احتیاطوں کی ضرورت ہے۔ صفائی کا خاص طور پر خیال رکھیں۔ مریضہ کو نہایت صاف ستھرے رومال استعمال کرائے جائیں۔ گرم پانی میں دھو کر دھوپ میں خشک کر لئے گئے ہوں تو زیادہ بہتر ہے۔ زچہ کا کمرہ۔ لباس۔ بستر اور اُس کمرے کی تمام اشیاء صاف ستھری ہونی چاہئیں۔ بستر اور کپڑے اگر ڈِس انفکٹ کر لئے جائیں۔ تو زیادہ مناسب ہے ۔

چونکہ رحم یا اندامِ نہانی کے ذریعے زہریلا مواد جذب ہو کر یہ خطرناک مرض پیدا ہوتا ہے۔ اِس لئے رحم و اندامِ نہانی کو پچکاری سے خوب صاف کرنا چاہیئے۔ اِس غرض کے لئے نصف سیر نیم گرم پانی میں، چار گرین پوٹاشیم پرمنگنیٹ حل کر کے دِن میں دو تین بار ڈُوش کیا جائے۔ تاکہ غلاظت نکل جائے۔ پچکاری کے سرے کو رحم کے مُنہ تک لے جائیں۔ اور جب تک کہ پانی صاف نہ آنے لگے۔ برابر دھوتے رہیں۔ ڈُوش کے وقت اگر عورت اپنے نیچے تکیہ رکھ لے۔ تو ڈُوش میں زیادہ سہولت رہے گی ۔

چونکہ یہ بخار عموماً چھوت سے ہوتا ہے۔ اِس لئے خیال رکھنا چاہیئے کہ دایہ یا دایہ کی مددگار عورت کسی ایسی مریضہ کے ہاں نہ گئی ہو۔ جسے پرسوت کا بخار ہو۔ دایہ سے اچھی طرح دریافت کر لینا چاہیئے کہ وہ کسی ایسی مریضہ

کہ گھر تو نہیں گئی۔ لیکن اگر شک ہو۔ تو احتیاط کے طور پر دایہ کو زچہ خانہ میں لے جانے سے پہلے غسل کروا کر صاف ستھرا لباس پہنوا دینا چاہیئے۔ اُس کے ہاتھوں کو گرم پانی سے کاربالک سوپ، مرکری لوشن یا کاربالک لوشن سے دُھلوانا چاہیئے۔ دایہ کے ناخن تراشے ہوئے اور صاف ہوں۔ یہ بہت ضروری ہے۔ کیونکہ ناخنوں میں اکثر زہر ہوتا ہے جو زچہ کے لئے بیماری کا باعث بنتا ہے ؞

دُودھ کا بُخار

دُودھ کا بُخار کیا ہے اور کیوں ہوتا
ہے ؟ علامتیں - پرہیز اور علاج

وضع حمل کے ایک دو روز بعد زچّہ کی چھاتیوں میں دُودھ اُتر آتا ہے
بعض اوقات اتنا زیادہ دُودھ اُتر آتا ہے کہ زچّہ کی چھاتیاں بھاری ہوکر
تن جاتی ہیں اور پستان پر ورم ہو جاتا ہے - اِس سے خفیف سا بُخار بھی
ہو جاتا ہے - جسے دُودھ کا بُخار (ملک فیور) کہتے ہیں +

یہ بُخار نازک مزاج عورتوں میں دُودھ کی رُکاوٹ سے ہو جایا کرتا ہے -
یعنی اگر کسی وجہ سے بچّے کو دُودھ نہ پلایا جائے - تو چھاتیاں تن جاتی ہیں -
پستانوں پر ورم آجاتا ہے اور بُخار چڑھ جاتا ہے - اِس کے علاوہ وضع
حمل میں سردی لگنے - بدہضمی - تکان اور بے آرامی کے باعث بھی بُخار ہو جاتا
ہے - اُس کی علامات یہ ہیں :-

شروع میں سُستی - کاہلی اور سردی محسوس ہوتی ہے پیٹھ اور کمر میں
درد ہوتا ہے - پستان تن جاتے ہیں اور اُن میں ہلکا ہلکا درد ہوتا ہے نبض جلد جلد

چلتی ہے۔ مریضہ کے چہرے پر جوش کے آثار پائے جاتے ہیں۔ جلد گرم اور خشک ہو جاتی ہے۔ قبض کی شکایت۔ زبان میلی اور درد سر ہوتا ہے۔ جی متلاتا ہے۔ خونِ نفاس تھوڑی مقدار میں خارج ہوتا ہے ؎

اِس بخار میں عام بخار کی دوا کے علاوہ قبض کشا دوا بھی مریضہ کو دیں۔ عموماً ایک دو دست آ کر پیٹ صاف ہو جاتا ہے۔ اور پستانوں کا تناؤ کم ہو جاتا ہے۔ اگر پستانوں میں دودھ زیادہ ہو تو بریسٹ پمپ کے ذریعہ دودھ نکالنا چاہیئے۔ یہ آلہ انگریزی دوا فروشوں سے مل سکتا ہے ؎

بخار کے دوران میں بچے کو ہرگز دودھ نہ پلائیں اور بخار دور ہونے کے بعد بچہ کو باقاعدہ دودھ پلائیں۔ تاکہ چھاتیوں میں جو دودھ پیدا ہوتا ہے وہ نکلتا رہے ؎

BREAST-PUMP

छातियों से दुध निकालने का यन्त्र



چھاتیوں سے دُودھ نکالنے کا آلہ



پستان کا ورم

عورت کے پستان میں ورم کیوں
آتا ہے؟ ورم کی تشریح اور اُس کا علاج ۔

بعض عورتوں کے پستانوں میں ورم (سوزش) آجاتا ہے۔ اِس کا باعث دودھ کا نہ نکلنا یا دودھ کا غلیظ ہو کر منجمد ہو جانا ہوتا ہے۔ سردی۔ چوٹ یا رگڑ وغیرہ سے بھی بعض اوقات ورم آجاتا ہے اور بعض اوقات فسادِ خون میں آتشک کے مادہ کی وجہ سے بھی ورم آجاتا ہے ۔

جب چھاتیوں سے دودھ کا اخراج نہیں ہوتا۔ یا کسی وجہ سے دودھ غلیظ و منجمد ہو کر وہاں تناؤ اور درد پیدا کرتا ہے۔ تو پستان کو دبانے سے پیپ کی حرکت محسوس ہوتی ہے۔ اِس کے علاج میں غفلت نہیں کرنی چاہیئے۔ بعض اوقات معمولی بے پرواہی سے سخت ہولناک نتائج رونما ہوتے ہیں۔ پستانوں کی ساخت گلنی شروع ہو جاتی ہے اور اس میں ناسور پیدا ہو جاتا ہے ۔

اِس مرض میں اکثر عورتیں گرم اینٹ سے ٹکور کرتی ہیں۔ اِس سے کوئی فائدہ نہیں پہنچتا۔ البتہ جونک لگا کر خون نکلوانے سے آرام ہو جاتا ہے۔ تُمہ کی جڑ پانی میں پیس کر لیپ کرنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے ۔

اگر چھاتیوں پر ورم زیادہ نہ ہو۔ اور صرف تناؤ اور گرانی ہی محسوس ہو تو سب سے پہلے پستانوں سے بریسٹ پمپ کے ذریعے دودھ نکالنا چاہیئے۔ اِس سے بھی فائدہ پہنچتا ہے ۔

ورم دور کرنے کے لئے پستانوں پر بلاڈونا گلیسرین یا گُل ہنڈول پانی میں گھس کر لگانا چاہیئے۔ اور خشک ہونے پر دن میں تین چار بار لگائیں۔ اِس سے بہت فائدہ پہنچتا ہے ۔



تربیّتِ اولاد

ماں کے پیٹ میں بچّے کی تعلیم و تربیّت

بچوں کی جسمانی - اخلاقی اور ذہنی پرورش کے اصول اور طریقے -
جن پر عمل کرنے سے ہم اپنے بچوں میں اعلیٰ صفات پیدا کر سکتے ہیں -

استقرارِ حمل کے بعد ایک عورت کی زندگی مختلف حیثیتوں سے بہت کچھ بدل جاتی ہے - مثال کے طور پر اُن عورتوں کو پیش کیا جا سکتا ہے - جو گھریلو زندگی سے باہر آ کر ایسے معاملاتِ زندگی میں دِلچسپی لینے لگتی ہیں - جو فی الواقع مردوں کے دائرہِ عمل میں آتے ہیں - مثلاً ایک عورت ہے جو سیاسیات میں قدم رکھتی ہے - اپنے خاوند کے کاروبار میں عملی حصّہ لیتی ہے - کھیل اور تماشوں سے بھی اُسے کافی دِلچسپی ہے - ٹینس، بیڈ منگٹن اور اسی قسم کے دُوسرے کھیلوں کے مقابلوں میں شریک ہوتی ہے - غرض اِس کی تمام دِلچسپیاں درُونِ خانہ کے بجائے بیرُونِ خانہ والے کاموں کی نذر ہو جاتی ہیں - چونکہ وہ ہے عورت، اِس لئے اُسے بھی اِس سے مفر نہیں کہ وہ ایک نہ ایک دِن ماں بننے کی ابتدائی منزلوں میں قدم رکھے - ظاہر ہے کہ بیرُونی دِلچسپیوں کی وجہ سے

بچے کی پرورش تو رہی درکنار وہ نو ماہ تک اپنے شکمی حمل کے بوجھ کو برداشت نہیں کرنا چاہے گی۔ وہ بچوں سے دلچسپی تو رکھتی ہو گی۔ لیکن وہ سب جذباتی نوعیت کی ہو گی۔ اُسے یہ کسی طرح پسند نہ ہو گا کہ وہ اُن میں اِس حد تک عملی دلچسپی لینے لگے کہ اُس کے روزمرّہ کے لگے بندھے پروگرام میں فرق آجائے۔ لیکن قُدرت کے مُقتضیات اِس پروگرام سے مُطابقت نہیں کھاتے۔ استقرارِ حمل کے بعد قُدرت اِس کی دلچسپیوں کے مراکز بدل دیتی ہے۔ بشرطیکہ وہ خُودغرضی میں اِس قدر آگے نہ بڑھ گئی ہو کہ اپنی خواہشاتِ نفس پر دُنیا کی ہر شے کو قُربان کرنے پر تُل جائے۔ اِس قسم کی عورت سے ہمیں بحث نہیں۔ ہم تو ایک ایسی عورت کا ذکر کر رہے ہیں۔ جس کی طبیعت میں کوئی بُنیادی بگاڑ پیدا نہ ہو چُکا ہو اور جس کی فطرت نہ بدل چکی ہو۔ اُس کی خواہشات تو ضرور بدلی ہُوئی ہوں لیکن طبیعت میں ابھی اِتنی لچک باقی ہو کہ اگر فطرتِ انسانی تقاضا کرے تو اِس کا عورت پن پھر سے لوٹ آئے۔ حاملہ ہونے کے بعد اپنے پروگرام میں فرق آجانے سے خواہ کچھ گھبرائے۔ لیکن اسقاطِ حمل اور اولاد کشی پر نہ اُتر آئے۔ ہاں تو ہم یہ کہہ رہے تھے کہ ایسی عورت کی ذہنیت میں استقرارِ حمل غیر شعوری طور پر رفتہ رفتہ تبدیلی پیدا کر دیتا ہے۔ نہ صرف ذہنیت میں بلکہ اس کے پورے جسم میں ایک گونہ تبدیلی واقع ہو جاتی ہے۔ شروع میں تو وہ بہت گھبراتی ہے۔ لیکن جُوں جُوں پیٹ میں بچّہ اِس کے گوشت پوست اور

خون سے پرورش پاکر بڑھتا ہے اور ایک روز اچانک وہ محسوس کرتی ہے کہ کوئی ذی روح ہے جو اس کے اندرون میں نقل و حرکت کر رہا ہے تو وہ بھی دلچسپی لئے بغیر نہیں رہ سکتی۔ آہستہ آہستہ اس کی بیرون خانہ قسم کی دلچسپیاں کم ہونے لگتی ہیں اور بہت زیادہ عرصہ نہیں گزرتا کہ اس کا اپنا اندرون مرکزِ دلچسپی بن جاتا ہے ۔

عزیز و رشتہ داروں کی نگاہ میں بھی اس عورت کی عزت بڑھ جاتی ہے اور خاوند بھی چاہتا ہے کہ اسے ہر ممکن آرام پہنچائے بغرض جیسے جیسے اس کے ماں بننے کا وقت قریب آتا جاتا ہے وہ ہر شخص کیلئے قابلِ عزت و احترام بنتی جاتی ہے اور اس کی اپنی دلچسپیاں تو بالکل ہونے والے بچے پہ تمام کی تمام مرکوز ہو جاتی ہیں۔ وہ خود بخود باہر نکلنا سہیلیوں کے اجتماعات میں شریک ہونا بالکل ترک کر دیتی ہے۔ اب اس کی ایک خواہش رہ جاتی ہے اور وہ یہ کہ وہ بچہ جسے اتنی محنت اٹھا کر اس نے اپنے خون سے سینچا ہے بخیریت کے ساتھ صحیح و سالم دنیا میں آ جائے ۔

چونکہ ماں بننے کے سلسلے میں ایک عورت کو کافی تکلیفوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس لئے بچے کی دیکھ بھال سے متعلق اسے بہت کچھ بنیادی اصول خود بخود آ جاتے ہیں کہ جنہیں وہ بغیر ماں بنے سمجھنا اور سیکھنا چاہتی تو برسوں میں بھی اس کی سمجھ میں نہ آتے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ایسی عورت کو اس سلسلے میں پھر کچھ جاننے اور سیکھنے کی ضرورت باقی نہیں رہتی

اُسے تجربہ کار اور واقفِ فن عورتوں کی پھر بھی ضرورت رہتی ہے جو اسے توہمات کے چکر میں نہ پھنسنے دیں اور صحیح صحیح تعلیم دے کر اسِ قابل بنا دیں کہ وہ بچّے کی نفسیات اور اُس کی ابتدائی ضرورتوں کو سمجھ سکے تاکہ ماں اور بچّے میں اوّل ہی روز سے ایک قسم کی مفاہمت پیدا ہو جائے اور ماں اپنے بچّے کی ایک ایک حرکت کو سمجھنے لگے اور بچّہ اپنی ماں کی نقل و حرکات کے معنی محض ایک نظر میں سمجھ جائے۔

رحم میں بچّہ اپنی ماں ہی کے خون و گوشت سے پرورش پاتا ہے اور یہ بھی محقق ہے کہ جسمانی ساخت ہی نہیں بلکہ بہت سی عادات و خصائل بھی بچّہ اپنے ماں باپ سے ورثہ میں لے کر آتا ہے۔ دورانِ حمل ہی میں ماں کو اپنے بچّے کے متعلق بہت کچھ تجربات ہو جاتے ہیں۔ خوشگوار بھی اور ناخوشگوار بھی۔ اور خود بچّہ بھی رحمِ مادر میں اپنی ماں کے متعلق بہت کچھ جان لیتا ہے۔ اگرچہ اِس کا یہ جاننا بہ حالتِ شعور نہیں ہوتا۔ لیکن یہ ضرور ہے کہ اس کے یہ غیر شعوری اثرات پیدا ہونے کے بعد بھی باقی رہتے ہیں۔ اگر ماں دورانِ حمل میں زیادہ نقل و حرکت کی عادی رہی ہے تو وہ پیٹ سے یہ عادات لے کر آئے گا اور کافی بے چین رہے گا۔ آپ نے دیکھا ہوگا بعض بچّے پیدا ہوتے ہی چاہتے ہیں کہ گود میں لے کر انہیں کوئی ہلاتا رہے۔ انہیں بغیر اس کے چین ہی نہیں پڑتا۔ ہلانا بند کر دیں تو وہ رونے لگتے ہیں۔ یہ عادت وہ پیٹ ہی سے لے کر آتے ہیں۔ لیکن اِس کے برعکس اگر حاملہ زیادہ نقل و حرکت کی عادی نہیں رہی ہے اور آرام زیادہ کرتی تھی تو وہ بچّہ بھی آرام سے

گود میں لیٹنا پسند کرے گا۔ ہلاؤ گے تو روئے گا۔ اس حقیقت کے پیش نظر ہمارا نظریہ یہ ہے کہ ایک بچہ اپنی ماں کی عادت کو پیٹ ہی میں جان لیتا ہے ماں بھی ایک حد تک اپنے بچے کو جانتی ہے بعض بچے پیٹ ہی میں بےچین ہوتے ہیں اور وہ اسی سے اندازہ لگا لیتی ہے کہ یہ بےچین قسم کا بچہ ہے۔ بعض بچے پیٹ ہی میں پرسکون رہتے ہیں اور ماں اندازہ لگا لیتی ہے کہ یہ بچہ بےچین نہیں ہوگا۔ پیدا ہونے کے بعد بھی آرام سے لیٹا رہے گا۔ ماں اور بچے کا تعلق ایسا نہیں ہے کہ پیدا ہونے کے بعد باقی نہ رہے۔ بلکہ مشاہدہ یہ بتاتا ہے کہ جو تعلق دوران حمل میں ماں اور بچے کے درمیان پیدا ہو چکا ہے اسے جاری رکھنا چاہیئے لیکن یہ اسی وقت ممکن ہے کہ جب ماں فقط دودھ ہی پلا کر فارغ نہ ہو جائے بلکہ اپنے بچے کی تمام دیکھ بھال بہ نفس نفیس خود اپنے ذمہ لے۔ ملازموں اور اناؤں پر نہ چھوڑے۔ اسے اپنے لئے سارے دن کا کام بنائے اور اپنے بچے کو ہمہ وقت اپنی نظروں کے سامنے رکھے۔ اس لئے کہ اس ماں کے علاوہ جس نے اس بچے کو اپنے پیٹ میں رکھا ہے کسی دوسری عورت کے لئے یہ ممکن نہیں ہے کہ وہ اس بچے کی نفسیات اور ضروریات کو اچھی طرح سمجھ سکے۔ اور اس کی تربیت اس انداز پر کرے کہ وہ بڑا ہو کر ان تمام اعلیٰ خصوصیات کا حامل ہو جو ایک اعلیٰ درجے کے انسان میں ہونی چاہئیں۔ بہرحال اگر یہ ممکن نہ ہو تو جو شخص بھی اس بچے کی پرورش کرے وہ بالکل پیدائش کے وقت ہی سے اس کی دیکھ بھال کرتا ہو

اور پھر آخیر تک وہ بچہ اِسی کے ہاتھ میں رہے۔ مختلف قسم کے آدمیوں کی تحویل میں نہ دیا جائے کہ یہ صورت قطعی طور پر بچے کی بہت سی قوتوں کو پورے طریق پر نشو و نما پانے سے روک دے گی +

ماں اور بچے کا تعلق پیدا ہوتے ہی قائم ہو جاتا ہے اور وہ بہت جلد ایک دُوسرے سے مانوس ہونے لگتے ہیں +

سب سے پہلی مُلاقات ایک ماں کی اپنے بچے سے دودھ پلانے کے وقت ہوتی ہے۔ جب بچہ بھوک سے بے تاب ہوتا ہے اور چاہتا ہے کہ بھوک کی وجہ سے جو احساسِ تکلیف ہو رہا ہے وہ کسی طرح جلد جاتا رہے، تو ماں اُسے اُٹھا کر اپنے سینے سے لگا لیتی ہے اور دودھ پلا دیتی ہے۔ دُودھ پیٹ میں پڑتے ہی بچہ سکون محسوس کرتا ہے۔ یہی تجربہ جب اِسے ہر روز ہوتا ہے تو وہ ماں سے محبّت کرنے لگتا ہے۔ وہ سمجھنے لگتا ہے کہ اِس کی بھوک کی تکلیف اِس کے پاس آتے ہی رفع ہو جاتی ہے۔ یہ واسطہ گویا سب سے پہلا واسطہ ہوتا ہے جس کے ذریعہ ماں اور بچہ دونوں ایک دُوسرے کو اچھی طرح جان جاتے ہیں +

عام طور پر چھوٹا بچہ حالتِ سکون میں سوتا زیادہ ہے اور جاگتا کم ہے۔ دُودھ پینے کے بعد بھی بعض اوقات جاگتا رہتا ہے۔ اور اگر کوئی اس سے کھیلے تو وہ بھی جواب میں دِلچسپی کا اظہار کرتا ہے۔ ہونٹوں پر اُنگلی رکھنے اور ہٹانے سے مُسکراتا ہے۔ یہ گویا اِس کے سکون کا وقت ہے۔ اگر بچہ تندرست

ہے۔ تو بے چینی اور گھبراہٹ فقط بھوک ہی کی وجہ سے لاحق ہوتی ہے یا پھر کسی جسمانی تکلیف کی وجہ سے ہو گی۔ بعض بچے ایسے بھی ہوتے ہیں کہ دودھ پینے کے بعد بھی مچلتے اور روتے رہتے ہیں اور بہت دیر گود میں لے کر سُلاتے اور ٹہلاتے رہنے کے بعد سکون پذیر ہوتے ہیں۔ یہ کیفیت اُن کی کسی جسمانی تکلیف کی وجہ سے نہیں ہوتی۔ بلکہ بغیر کسی تکلیف کے بھی وہ خاصی دیر بے چین سے رہتے ہیں۔ ایسے بچوں کے سنبھالنے کا یہ طریقہ نہیں ہے کہ انہیں اسی طرح دیر تک چیختے چھوڑ دینا چاہیئے۔ بلکہ ماں کو چاہیئے کہ اُن کے رونے کا سبب معلوم کرے اور ہر ممکن طریق پر اُن کو محبت و پیار سے خاموش کرے غصہ و نفرت کو پانچ چھ مہینے کا بچہ سمجھنے لگتا ہے اور بچہ کے ساتھ اس قسم کے شدید جذبات لئے ہوئے معاملہ کرنا انہیں اُلٹا بگاڑتا ہے۔ اِس سے اُن میں یا تو ضد پیدا ہو گی یا پھر وہ اِس قدر ڈر جائیں گے کہ جس سے اُن کی بہت سی دماغی صلاحیتوں کے دب جانے کا اندیشہ ہے۔ اگر انہیں صحیح طریق پر سنبھالا اور سکون پر لے آیا جائے تو کچھ عرصہ بعد اِن کی یہ کیفیت خود بخود کم ہو کر جاتی رہے گی +

جب بچہ چھوٹا ہوتا ہے، اتنا چھوٹا کہ اسے نہ پیشاب کا ہوش ہوتا ہے نہ پاخانے کی خبر۔ تو وہ وقت ماں کے لئے نہایت ہی صبر آزما ہوتا ہے۔ ایسے ایسے ناوقت وہ اُسے تکلیف دیتا ہے کہ بس بیان نہیں کیا جا سکتا۔ ہر چند ماں اِس کا بہت خیال رکھتی ہے کہ بچہ جب بھی فارغ ہو اپنے

نہالیچے پر یا پوتڑے میں ہو لیکن پھر بھی اگر ذرا اس کی طبیعت صحت سے منحرف ہو گئی ہے، تو اب کچھ نہیں کہا جا سکتا کہ کدھر حملہ ہوگا۔ کبھی تو عین گود میں کپڑوں کو خراب کر دیتا ہے اور کبھی نہالیچے سے ہٹ کر فرش پر۔ یہ سب تکلیفیں اپنے بچے کی تربیت کے لئے خود اس کی ماں ہی کو اٹھانی چاہئیں۔ گھر کے دوسرے کاموں کے لئے تو بے شک نوکر اور دوسرے لوگ ہوں جو اس کا ہاتھ بٹائیں لیکن بچے کے پیشاب پاخانے کے معاملہ میں براہِ راست ماں کی نگرانی کی ضرورت ہے۔ اس موقع پر ماں چاہے تو حسنِ تدبیر سے بچے میں یہ احساس پیدا کر سکتی ہے کہ شعور آتے ہی وہ خود بخود کموڈ کا رُخ کرنے لگے اور ماں کو معلوم ہو جائے کہ اب بچہ کیا چاہتا ہے۔ اسی سے بچے میں ضبطِ نفس پیدا کیا جا سکتا ہے اور غلط اور نقصان رساں چیزوں سے بچنے کے احساس کو جگایا جا سکتا ہے +

بعض ڈاکٹر اور نرسیں بچوں کو دودھ پلانے اور غذا دینے کے اوقات کی بڑی سختی سے پابندی کرتی ہیں کہ اِس عمر میں بچے کو دو دو گھنٹے بعد دودھ دیا جائے اور اس کے بعد تین تین گھنٹے بعد +

پابندیٔ اوقات اپنی جگہ بلا شُبہ نہایت اچھی چیز ہے لیکن اِس میں مشین کی سی یکسانیت کی ضرورت نہیں۔ بچے کی نفسیات اور واقعی ضرورتوں کا پورا پورا لحاظ رکھنا چاہیئے۔ متعدد بار ایسا ہوتا ہے کہ جہاں بچے کے پیٹ میں تھوڑا سا دودھ گیا اور بھوک کے احساس کی شدت کم

ہوئی اور وہ اگر بہت ہی چھوٹا ہے تو سو گیا یا پھر کھیلنے لگا۔ اس لئے ہو سکتا ہے کہ ایک گھنٹہ بعد ہی بچہ دودھ مانگ بیٹھے اور شدت بھوک سے بیتاب ہو کر رونے لگے۔ اب اگر آپ ایسے موقع پر پابندی وقت پر جمی رہیں تو بچہ تو روتے روتے ہلکان ہو جائے گا اور چونکہ واقعی بھوک کی وجہ سے رو رہا ہے اس لئے اُس کے خاموش کرنے کی دودھ پلانے کے علاوہ کوئی دُوسری صورت ہے بھی نہیں۔ بچے کی عادات اور رجحانات کے مطالعہ کرنے کے مواقع دودھ پلانے کے علاوہ اور بھی بہت سے ہیں۔ مثلاً اُس وقت جب کہ اُسے آپ نہلائیں یا اُس وقت جب کہ وہ محض چارپائی پر لیٹا ہو یا اُس وقت جبکہ آپ اُس کے کپڑے بدل رہی ہوں۔ غرض ماں اور بچے کا تعلق ایسا نہیں ہے کہ زیادہ سے زیادہ دودھ پلاتے وقت رہے اور پھر نہیں۔

اگر آپ نے بچوں پر آیا رکھ چھوڑی ہے اور وہی ہر وقت بچے کی دیکھ بھال کرتی ہے۔ آپ کے پاس تو محض دودھ پلانے کے وقت بچہ آتا ہے اور بس۔ تو اس صورت میں آپ اپنے بچے کے رجحانات و میلانات سے بالکل بے خبر ہوں گی۔ وہ غصے ہو گا تو آپ کو پتہ بھی نہیں چلے گا کہ وہ ناراض کیوں ہے۔ وہ دل ہی دل میں گھٹے گا اور اس کا اثر کبھی شدید ضد کی صورت میں ظاہر ہو گا۔ اس کے برعکس اگر ہر لمحہ آپ خود اپنے بچے کی نگرانی رکھتی ہیں، دودھ کے وقت دودھ پلاتی ہیں، کبھی اپنی گود میں لے

کہ اُس سے کھیلتی ہیں۔ آپ اُس کے خوش ہونے کو بھی جانتی ہیں اور رنجیدہ ہونے کی کیفیت سے بھی واقف ہیں۔ وہ جب بھوک سے تنگ آجاتا ہے تو گھٹنیوں چل کر آپ کی گود میں سر مارنے لگتا ہے اور زبان حال سے دودھ کا مطالبہ کرتا ہے تو آپ بھی فوراً سمجھ جاتی ہیں کہ اب یہ بھوکا ہے۔ اِسے دودھ دے دینا چاہیئے۔ اس کی بھوک کی شدت و کمی کا علم بھی اس کی حرکات سے ہو جاتا ہے۔ زیادہ بھوک میں بچہ سخت بے قراری کا مظاہرہ کرتا ہے اور کم بھوک میں اِس قدر زیادہ بے چینی کا اظہار نہیں کرتا۔ البتہ بچہ سے متعلق یہ تمام تجربات و معلومات اسی وقت حاصل ہو سکتی ہیں جب مائیں خود اپنے بچے کی پرورش کے معاملے کو براہِ راست اپنی ذاتی تحویل میں لیں اور ملازموں اور آیاؤں پر نہ چھوڑیں۔ اگر دودھ پلانے کے لئے کوئی انّا وغیرہ رکھی جائے تو اس کا کام بجز دودھ پلانے کے اور کچھ نہ ہونا چاہیئے باقی دیکھ بھال اور رکھ رکھاؤ خود مائیں اپنے ہاتھوں سے انجام دیں کہ آپ کے بچوں میں خود اعتمادی اور کیرکٹر کی دیگر اعلیٰ خصوصیات اِسی راہ سے پیدا ہوں گی۔

یہ ہر ماں کے فرائض میں داخل ہے کہ وہ اپنے بچوں کو صحیح طریق پر پرورش کر کے پروان چڑھائے تاکہ قوم کی قوم صحت مند اور طاقتور ہو جائے۔

اطبائے قدیم و جدید متواتر تجربات و مشاہدات کے بعد اِس امر کی تصدیق کر چکے ہیں کہ خاندانی اثرات و عادات کے علاوہ وقتِ جماع کے حالات

اور تخیلات بھی بچے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ دُور اندیش والدین کو اپنے بچوں کے حفظانِ صحت کی کوشش اُس وقت سے شروع کر دینی چاہیئے جب وُہ مُباشرت کے لئے آمادہ ہوں۔ چُنانچہ صحتِ کامل کی حالت میں، اِنتہائی شادمانی اور پاکیزہ جذبات کے ساتھ اپنی آئندہ نسل کی بُنیاد رکھنی چاہیئے۔ ماں باپ کے ماحول اور اُن کی روحانی اور ذہنی حالت کا اثر، پیٹ میں بچے کی سیرت اور دماغی حالت پر ضرور پڑتا ہے۔ اِسی لئے بار بار تاکید کی جاتی ہے کہ حاملہ عورتوں کو رنج و غم اور دماغی پریشانیوں سے ہمیشہ دُور رہنا چاہیئے۔ اِسی خیال کے زیرِ اثر تمام دُنیا کی عورتیں دورانِ حمل میں یا تو اپنے قومی ہیروؤں کی پرستش کرتی ہیں اور ایسی کتابیں پڑھتی ہیں جن میں اُن کی بہادری کے کارنامے لکھے ہوں یا مذہبی رسُومات کی ادائیگی میں اپنا بیشتر وقت گُزارتی ہیں اور مذہبی بُزرگوں، خُوبصورت اور تندرُست اِنسانوں کی تصاویر روزانہ دیکھتی رہتی ہیں +



حسب مرضی اولاد پیدا کرنے کے طریقے

اِنسانی زندگی کا یہ بہت اہم مسئلہ ہے اور اس پر آئندہ نسلوں کی اچھائی اور بُرائی کا انحصار ہے۔ ہر شخص یہ چاہتا ہے کہ اُس کے ہاں تندرست خوبصورت اور نیک اولاد پیدا ہو۔ ساری دنیا میں شاید ہی کوئی ایسا اِنسان ہوگا۔ جو اپنی اولاد کو بُری اور نالائق دیکھنا چاہتا ہو۔ اِس آرزو اور خواہش کے ہوتے ہُوئے بھی ہندوستانی لوگ جن کے ہاں پیٹ میں بچے کی تعلیم و تربیت کے طریقوں پر عمل کرنا حد سے زیادہ ضروری اور بہتری کا سبب ہے۔ اِن اصولوں پر عمل نہیں کرتے۔ اور یہ جانتے ہُوئے بھی کہ اِن طریقوں پر عمل کرنے سے بچّوں میں وہ خوبیاں پیدا کی جاسکتی ہیں۔ جن کے وہ آرزو مند ہیں۔ کون نہیں جانتا بھیم اور بھیشم کو اگر کسی نے بھیم اور بھیشم بنایا۔ تو وہ اُن کی مائیں تھیں۔ یدھشٹر کو اگر کسی نے نیکیوں کی تعلیم دی تو اُن کی ماں نے۔ رام کو اگر کسی نے فرمانبردار ہونا سکھایا تو اُس کی ماں نے۔ نپولین بونا پارٹ جو اپنی بہادری کی وجہ سے دُنیا میں مشہور ہوا ہے۔ اُس کی ماں نے ہی اُس کو بہادری کی تعلیم دی تھی۔ یہ مشہور قصّہ ہے کہ نپولین جب ماں کے پیٹ میں تھا۔ اُس کی ماں خاوند

کے ساتھ میدانِ جنگ میں تھی۔ اور امورِ جنگ میں بہت دلچسپی لیتی تھی۔ اسی طرح ویر ابھمینیو اور سیواجی کی مثالیں ہمارے سامنے ہیں۔ ان دونوں نے ماں کے پیٹ ہی میں بہادری اور دلیری کی تعلیم حاصل کی تھی سیواجی جب حمل میں تھے، اُن کی ماں اپنے بچّے کو بہادر بنانے کی خواہشمند تھی۔ چنانچہ وہ دن رات انہی خیالات میں محو رہنے لگی۔ بہادر انسانوں کے قصّے کہانیاں سُنتی اور اُن کا تصوّر کرتی۔ یہاں تک کہ اُس کا کمرہ بھی بہادروں کی تصاویر سے آراستہ تھا۔ اس کا قدرتی نتیجہ یہ نکلا کہ سیواجی جیسا دلاور بچّہ پیدا ہُوا۔

ہندوستان کے پینتیس کروڑ انسانوں پر انگلستان کے جو یہ مٹھی بھر انگریز حکومت کرتے رہے ہیں یہ کوئی جادوگر نہیں، کالا علم نہیں جانتے بلکہ اپنے دل و دماغ کی قابلیت کے طفیل بادشاہ بنے بیٹھے تھے اور ہندوستانی اپنے دل و دماغ کی کمزوریوں کی وجہ سے غلام۔

انگلستان میں والدین جو بچّے کی تربیت کے ذمّہ دار ہیں اپنے بچّوں کو اُن اصولوں کے مطابق پرورش کرتے ہیں جن سے کہ وہ تمام خوبیاں بچّے میں پیدا کی جا سکتی ہیں۔ جو ایک مکمل انسان میں ہونا لازمی ہیں۔ لیکن اس کے برعکس ہم ہندوستانی اپنے بچّوں کی تربیت صحیح اصولوں پر نہیں کرتے۔ اِس لئے ہمارے بچّے کمزور دماغ اور بُزدل ہوتے ہیں۔ اور اگر کسی شخص کو اپنے بچّے کی اعلےٰ تربیت کا خیال ہوتا ہے۔ تو وہ تعلیم و تربیت کے موزوں وقت کا صحیح اندازہ نہیں کر سکتا یعنی اپنے بچّے کی تربیت اُس وقت شروع

کرتا ہے جبکہ بچہ آٹھ دس سال یا کم سے کم پانچ چھ سال کا ہو جائے۔ اور اُسے سکول میں داخل کرا دیا جائے لیکن بچے کی تربیت کا زمانہ اُس وقت سے شروع ہو جاتا ہے جبکہ وہ ماں کے پیٹ میں حمل کی صورت میں ہو۔ اس وقت براہ راست بچے کو کوئی ہدایت نہیں کی جا سکتی۔ البتہ جو بات اُس کی ماں کو سمجھائی جائے اور وہ اُس پر عمل کرے تو بچے پر بھی وہی اثر پڑتا ہے۔

خوبصورت اور تندرست بچہ پیدا کرنے کے سلسلہ میں ایک انگریز مصنف نے لکھا ہے کہ "مقاربت کے وقت اگر عورت کے سامنے کسی تندرست اور خوبصورت بچے کی تصویر اس طرح رکھی جائے کہ عورت اُسے بخوبی دیکھ سکے۔ تو جو بچہ پیدا ہوگا۔ وہ نہ صرف تندرست اور خوبصورت ہی ہوگا۔ بلکہ اعضا کے لحاظ سے بھی اُسی بچے کے مشابہ ہوگا۔ جس کی تصویر عورت کے سامنے رکھی گئی ہو۔"

(۱) یورپ اور ہندوستان کے تمام حکماء اس بات پر متفق ہیں کہ حمل کے دنوں میں جس قسم کے خیالات حاملہ کے ہونگے۔ اُسی قسم کی اولاد پیدا ہوگی۔ اس بنا پر سب سے ضروری امر یہ ہے کہ جس قسم کی اولاد پیدا کرنے کی خواہش ہو۔ اُسی قسم کے خیالات عورت کے دل میں پیدا کئے جائیں۔ اگر نیک اور بہادر اولاد کی آرزو ہو۔ تو کمروں میں بہادر اور نیک آدمیوں کی تصویریں لٹکانے کے علاوہ بہادر اور نیک بزرگوں کی کہانیاں عورت کو سنائی جائیں۔ انسان کی زندگی پر خیال کا اثر بہت گہرا ہوتا ہے اور حمل کے

دوران میں حاملہ پر تصویر اور تصور کا بہت اثر پڑتا ہے۔ چنانچہ اگر حاملہ عورت کو ہمیشہ بہترین انسانوں کا تصور دلایا جائے تو یہ بات لازمی ہے کہ بچے میں بھی اُن انسانوں کی خوبیاں پیدا ہو جائیں۔ اس کے برعکس رنج و غم خوف و دہشت کے جذبات کے ماتحت جو بچہ پیدا ہوتا ہے۔ وہ جسمانی لحاظ سے بھی کمزور ہوتا ہے اور اُس میں دماغی کمزوریاں بھی ہوتی ہیں +

(۲) تندرست اولاد پیدا کرنے کے لئے ضروری ہے کہ وظیفہ زوجیت کے وقت میاں بیوی ایک ہی جذبے میں ڈوبے ہوئے ہوں لیکن اگر عورت کی رضامندی کے بغیر قربت کی جائے تو اولاد ناقص اور کمزور پیدا ہوگی +

(۳) تندرست اور خوبصورت اولاد پیدا کرنے میں حاملہ کی خوراک کو بہت بڑا دخل ہے۔ اگر مقوی۔ طاقت بخش۔ زود ہضم اور جزوِ بدن بننے والی غذائیں استعمال کی جائیں۔ تو اولاد بھی تندرست اور خوبصورت پیدا ہوگی۔ حاملہ کو زود ہضم صحت بخش غذائیں دودھ۔ گھی مکھن۔ کریم۔ سبزیاں پھل اور کیلسیم سے لبریز غذائیں استعمال کرانا بہت بہتر اور مفید ہے۔ اِس قسم کی چیزوں کے استعمال سے تندرست اولاد پیدا ہوتی ہے۔ چونکہ حاملہ کا ہاضمہ کمزور ہو جاتا ہے اور بھوک بے قاعدہ اور بے وقت ہو جاتی ہے۔ اِس لئے وہ مُرغن اور ثقیل غذائیں ہضم بھی نہیں کر سکتی +

(۴) حمل کی حالت میں جو عورت جھگڑا یا فساد کرتی ہے۔ اُس کی

اولاد میں شر کا مادہ ضرور ہوتا ہے۔ اِس لئے عورت کو حمل کی حالت میں جھگڑے فساد سے باز رکھنے کی کوشش کریں۔ ماں کی دماغی حالت کا اثر بچے پر ضرور پڑتا ہے۔ بلکہ جو مضامین حاملہ پڑھتی اور سُنتی ہے اور جو خیالات دورانِ حمل میں حاملہ کے ہوتے ہیں۔ اُن تمام کا اثر بچے کی صورت اور سیرت پر پڑتا ہے۔

(۵) غم و فکر میں مُبتلا رہنے والی حاملہ کے ہاں ڈرپوک، کم عمر اور کمزور اولاد پیدا ہوتی ہے۔ اِس لئے اِس بات کا خیال رکھیں کہ عورت غم و فکر میں مُبتلا نہ ہو۔ اُسے خوش و خرم رکھنے والی گفتگو سے بشاش رکھنا چاہیئے۔ اور اِس قسم کی کوئی بات نہیں کہنی چاہیئے جس سے حاملہ رنجیدہ ہو۔ رنج و غم سے رحم میں بچے کی شکل بگڑ جاتی ہے۔ اور نشو و نما میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ اِس لئے رنج و غم کرنے والی حاملہ کے ہاں کمزور اولاد پیدا ہوتی ہے۔

(۶) حمل کی حالت میں وظیفۂ زوجیت سے قطعاً پرہیز کرنا چاہیئے کہ اِس فعل کے باعث بے شرم اور بے حیا اولاد پیدا ہوتی ہے۔

(۷) اگر عورت حمل کی حالت میں دولت جمع کرنے کے خیالات میں ڈوبی رہے۔ تو اُس کے ہاں جو بچہ پیدا ہو گا۔ وہ بھی ہمیشہ دولت کا خواہشمند رہے گا اور اگر حاملہ دوسرے کے مال پر ہاتھ صاف کرنے کی آرزومند ہو گی تو اولاد میں حسد کا مادہ زیادہ ہو گا۔ عورت کو حاسدانہ خیالات سے

روکنے کی کوشش کرنی چاہیئے ۔

(۸) حمل کی حالت میں رونا بہت نقصان دہ ہے ۔ رونے والی حاملہ کے ہاں اولاد کی آنکھوں میں کوئی نہ کوئی نقص ہوگا ۔ اِس لئے عورت کو خاص طور پر تاکید کرنی چاہیئے کہ وہ رونے سے پرہیز کرے ۔ بلکہ عورت کے دِل میں اِس قِسم کے خیالات ہی نہ آنے دیں ۔ جس سے کہ وہ رونے لگے ۔ عورتوں کے رونے کی وجہ زیادہ تر گھر کی تکلیف یا کسی صدمہ کی یاد ہُوا کرتی ہے ۔ عورت کو اِس حد تک خُوش اور مسرُور رکھیں کہ اُس کے دِل میں کسی صدمہ کی یاد نہ آنے پائے ۔

(۹) حاملہ کو زیادہ سونے اور سُست رہنے سے بھی روکنا چاہیئے ۔ کیونکہ اگر عورت حمل کے دِنوں میں زیادہ سونے یا سُست رہنے کی عادی ہو تو اولاد کاہل ، سُست اور بے وقوف پیدا ہوتی ہے ۔

(۱۰) عورت کو حمل کے ایّام میں زیادہ نمک نہ کھانے دیا جائے کہ اِس سے اولاد کمزور پیدا ہوتی ہے ۔ کھٹائی اور خُون میں تیزی پیدا کرنے والی چیزوں کا استعمال بھی اولاد کا خُون خراب کر دیتا ہے اور کمزور بچّہ پیدا ہوتا ہے ۔ اِس لئے اِن چیزوں سے بچنا لازمی ہے ۔

(۱۱) جن چیزوں کے کھانے سے جو بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں ۔ اگر حاملہ اُن چیزوں کو بکثرت کھائے گی تو اولاد میں بھی وہ بیماریاں جو اُن چیزوں کے اثر سے پیدا ہو سکتی ہیں ، ضرور پیدا ہو کر رہیں گی ۔ چنانچہ اِس قِسم کی

چیزوں سے پرہیز اولاد کو امراض سے بچانے کے لئے ضروری ہے۔ کڑوی چیزیں کھانے سے اولاد دُبلی پتلی اور کمزور پیدا ہوتی ہے +

(۱۲) حاملہ کو کالے رنگ کی چیزیں کھانے سے بھی روکنا چاہیئے کہ اِن کے استعمال سے کالے رنگ کی اولاد پیدا ہوتی ہے +

یہ وُہ اصُول اور قاعدے ہیں۔ جن پر عمل پیرا ہونے سے والدین اپنی اولاد میں وہ تمام خوبیاں پیدا کر سکتے ہیں جن کے وُہ آرزو مند ہیں ہمیں توقع رکھنی چاہیئے کہ اِس کتاب کا مُطالعہ کرنے والے اِن اصُولوں پر عمل کرکے ایسے بچے پیدا کرنے کی کوشش کرینگے۔ جو ایک طرف اپنے خاندان کا نام روشن کریں۔ تو دُوسری طرف مُلک و قوم کے لئے ترقی اور بہبُود کا باعث ہوں۔ ہمیں یہ حق حاصل نہیں کہ کمزور اور نالائق بچے پیدا کر کے دُنیا میں اپاہجوں اور ناکارہ لوگوں کی تعداد بڑھائیں۔ بہُت سے کمزور اور ہمیشہ بیمار رہنے والے بچّوں کے مقابلہ میں ایک دو تندرُست بچّوں کا پیدا ہونا لاکھ درجہ بہتر ہے +

معمُولی باغبان اپنی حسب پسند درختوں کے لئے دُنیا بھر میں سے کوشش و تلاش کے بعد اچھّے تخُم حاصل کرنا ضرُوری سمجھتا ہے۔ اور پھر مناسب زمین تجویز کرتا، کھاد، نلائی، صفائی وغیرہ سے دُرست کر کے زمانے کے سرد و گرم سے محفُوظ رکھ کر مُناسب زمانے میں تخم ریزی کرتا ہے اس کے بعد آب پاشی، نلائی، صفائی وغیرہ کرتا رہتا ہے اور حفاظت کے

متعدد ذرائع صرف کر کے حسب منشا درخت کی اُمید رکھتا ہے۔

گھوڑے، کُتے، مُرغ، کبوتر وغیرہ کے بچے حاصل کرنے والے شوقین اعلیٰ نسل، مناسب رنگ اور خوبصورت وضع قطع کے تندرست جانور مستی کے زمانے میں یکجا کرتے ہیں۔ اور پھر اُن کے کھانے پینے رہنے سہنے کا مناسب بندوبست کر کے حسب منشا بچے حاصل کرنے کی اُمید رکھتے ہیں۔

لیکن حضرتِ انسان اپنی نسل کی بُنیاد رکھتے وقت ان سب ضروری باتوں کو قطعی نظر انداز کر دیتا ہے۔ حالانکہ حسبِ مرضی اولاد کے لئے زوجین کی صحت، خوبصورتی، فارغ البالی، خوش پوشی، مناسب غذا، تکمیل اعضاءِ تناسل، عین شباب کی شادی، حفظِ صحت پر عمل، مقاربت کے وقت جسم اور جگہ کی صفائی، آداب جماع سے واقفیت، آپس میں انتہائی محبت، شوقِ جماع، جوشِ مستی، کیفِ شباب کی حالت میں مقاربت کے وقت نطفہ، انتہائی ذوق شوق، لذت و رغبت میں پوری تکمیل کے ساتھ خارج ہوتا ہے اور عورت کے اعضاءِ تناسل بھی انتہائی ذوق و شوق سے مادّہ کو جذب کر کے بار ور ہوتے ہیں۔ اولاد خوبصورت، ذہین، عقیل، فہیم، صحیح الدماغ، صحیح الجسم، تندرست، قوی اور بڑی عمر والی پیدا ہوتی ہے۔ نیز ملاپ سے قبل اور استقرارِ حمل کے بعد بلکہ ایامِ رضاعت تک میاں بیوی میں باہم محبت و خلوص رہنے، بیوی کا ہنس مکھ، نیک سیرت، خوبصورت عورتوں سے میل جول رکھنے اور رنجدہ باتوں سے پرہیز کرنے سے ہی اُمید کی جا سکتی ہے کہ حسب منشا اولاد پیدا ہو۔

جب یہ مذکورہ بالا حالات، مقاربت کے وقت اور حالتِ حمل میں رُونما نہیں ہوتے یا ان میں کمی واقع ہوتی ہے تو اس کمی کے لحاظ سے مذکورہ بالا صفات میں کمی اور بالکل خلاف حالتوں میں خوبیوں کے عوض میں بُرائیاں ظہور پذیر ہوتی ہیں، مثلاً ماں باپ، ضعیف، مریض، ناقص الخلقت ہوں، بڑھاپے میں یا بے جوڑ شادی، مقاربت کے وقت ترش کلامی حمل و رضاعت میں رنج و غم، فساد و لڑائی، پریشان حالی، تصورات بد، تخیلاتِ فاسدہ، مٹی، کوئلہ، زیادہ مرچیں اور کھٹی اشیاء وغیرہ کھانے کا شوق، حمل کے زمانہ میں بیماری، بدمزاج خاوند، سنگدل ساس، کوتاہ نظر نندوں کے طعن و تشنیع سے واسطہ ہو، تو بچہ اکثر بدصورت، کمزور، ناقص الخلقت، بدمزاج اور دائمی مریض ہوگا +

نطفہ خلاصہ زوجین ہوتا ہے۔ بچہ حمل میں ماں سے غذا حاصل کرتا ہے۔ رضاعت میں ماں کا دودھ پیتا ہے۔ ابتدائی طور پر اگرچہ مرد کا نطفہ مرد سے جدا ہو کر آتا ہے۔ اور وہ اپنے باپ سے عادات، خصلت، ضعف و قوت، شکل و شباہت، حتیٰ کہ موروثی امراض بھی اپنے ساتھ لاتا ہے لیکن اس کے بعد بچہ کی پرورش اور صحت کا دار و مدار صرف ماں پر ہوتا ہے۔ اسی لئے ابتداء حمل سے رضاعت تک بچہ کو ماں کا ایک جزو سمجھا جاتا ہے جاملہ کے خون سے بچہ کی پرورش ہوتی ہے۔ جملہ حالات کا جو اثر ماں پر ہوتا ہے کم و بیش بچہ پر بھی ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بچے میں ماں باپ کی اچھی یا بری باتوں کا اثر آجاتا ہے +

ایک واقعہ حکیم جالینوس کے متعلق منقول ہے جو ۹۵ء میں پیدا ہوئے۔ اُس وقت سے آج تک اس علمی نظریہ کو صحیح اور درست مانا جاتا ہے۔

حکایت:۔ حکیم جالینوس کے زمانے میں ایک یونانی بدصورت وزیر نے حکیم سے استدعا کی کہ وہ ایک خوبصورت، تندرست اور عقیل اولاد کا متمنی ہے۔ آپ نے فرمایا کر گذشتہ اور موجودہ زمانے کے کسی ایسے مشہور معروف آدمی کی تصویر لاؤ، جو تمہیں بہمہ وجوہ پسند ہو۔ چنانچہ وزیر نے ایک ایسے شخص کی تصویر پیش کی جو کچھ عرصہ پہلے ہی یونان میں فوت ہوا تھا اور اہلِ یونان اُس سے بخوبی واقف تھے۔ حکیم صاحب نے اُس کے بعد کچھ تدابیر بتائیں جس کے بعد صاحب تصویر سے مشابہ بچہ پیدا ہوا۔ احباب و دیگر اصحاب کو حیرت میں ڈالنے کے لئے اُس بچّہ کو مخفی طور پر پرورش کیا اور تعلیم دی جب وہ جوان ہوا تو بادشاہِ وقت کے حضور میں پیش کیا۔ چنانچہ حاضرینِ وقت نے بچّہ کو شخص مرحوم (صاحب تصویر) کی اولاد کہہ دیا، مگر جب وزیر نے اپنا بچّہ بتایا تو حیرت و استعجاب کی کوئی حد نہ رہی۔ بادشاہ کے استفسار پر حکیم جالینوس کے مشورہ پر عمل کرنا عرض کیا گیا لیکن جب اس جواب سے تشفی نہ ہوئی تو حکیم صاحب کو بنفسِ نفیس طلب فرمایا گیا۔ آپ نے فرمایا کہ وظیفۂ زوجیت کے وقت اور حمل کے زمانے میں جس قسم کی شکل و صورت حاملہ کے ذہن میں رہے گی۔ اسی قسم کا بچّہ پیدا ہو گا۔ چونکہ وزیر صاحب کو خوبصورت نیک سیرت، قوی اور تندرست بچّہ کی ضرورت تھی۔ اور اُن کو مرحوم صاحب

تصویر) میں یہ سب صفات نظر آئے۔ اِس لئے اِسی تصویر کے مطابق چند مجسمے بنوا کر اُن کی شب باشی کے کمرے میں رکھوا دیئے گئے کہ عورت کی نگاہ اُن پر پڑے۔ نیز ایسی دُوسری جگہ بھی وہی مجسمے نصب کر دیئے گئے کہ جہاں حاملہ کی نگاہ اکثر و بیشتر پڑتی رہے۔ اور اُس شکل کا خیال دِل میں موجزن رہے۔ نیز عورت کو تاکید کر دی گئی کہ وہ ہر وقت اُس شکل و صُورت کا خیال ملحوظ رکھے۔ اور یقین رکھے کہ بچہ اِسی شکل و صُورت کا پیدا ہوگا۔ چُنانچہ یہ سب عمل تکمیل کو پُہنچ گیا۔ بچہ موجود ہے۔ خد و خال، وضع قطع، چال ڈھال وغیرہ میں فرق نہیں، ملاحظہ فرمائیے +

اِسی اصُول کے تحت میں بڑے بُوڑھوں کی سکھائی ہُوئی نصیحت پر ہندوستان کی عورتوں کا یہ عمل ہے کہ وہ حیض اور مقاربت کے بعد اپنے خاوند کا یا اپنا چہرہ آئینے میں دیکھتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اُن کی اولاد میں ماں باپ کی مُشابہت ہوتی ہے +

بعض عورتوں کے لڑکیاں ہی لڑکیاں پیدا ہوتی رہتی ہیں اور وہ اپنی گود میں لڑکا دیکھنے کی زبردست تمنا رکھتی ہیں اور بعض کے یہاں لڑکے ہی لڑکے پیدا ہوتے رہتے ہیں اور وہ لڑکیوں کی صُورت کے لئے ترستی رہتی ہیں +

اِس کے علاوہ بعض والدین کے یہاں نہ تندرُست و توانا بچے پیدا ہوتے ہیں اور نہ وہ شکل و صُورت کے لحاظ سے کوئی کشش رکھتے ہیں +

اِس سلسلے میں بعض حکماء نے اپنے قیاسات و تجربات کی بنا پر ایسی تدابیر بیان کی ہیں جن پر عمل کرنے سے اپنی خواہش کے مطابق لڑکا یا لڑکی پیدا کر سکتے ہیں نیز اُس کی صورت اور اخلاق پر بھی اثر ڈال سکتے ہیں ۔

اِس بارے میں بعض حکماء تو اِس سے بھی تجاوز کر گئے ہیں۔ اُن کے خیال کے مطابق اگر حمل کو تین مہینے گزر چکے ہوں تو اُس وقت بھی مخصوص غذاؤں اور دواؤں کے استعمال سے جنس تبدیل کی جا سکتی ہے۔ یعنی اگر حمل میں لڑکی ہو (جس کا تعین تین مہینے گزرنے پر ہو جاتا ہے) تو اُس کی ماہیت تبدیل ہو کر لڑکا بن سکتی ہے۔ ہمارے نزدیک یہ چیز قابل تامل ہے اِس لئے کہ جب شکم مادر میں جنس متعین ہو جاتی ہے اُس کی تبدیلی محال ہے البتہ جن عورتوں کو صرف لڑکیاں پیدا ہوتی ہیں اُن میں لڑکا پیدا کرنے کی استعداد پیدا کی جا سکتی ہے اور جن کے ہاں صرف لڑکے پیدا ہوتے ہیں اُن کے جسم میں لڑکیاں پیدا کرنے کے اسباب فراہم کئے جا سکتے ہیں ۔

اِس سلسلے میں یہ بات بھی یاد رکھنی چاہیئے کہ جالینوس و بقراط اور دیگر حکمائے متقدمین کے نظریے کے مطابق مرد کی منی میں قوتِ عاقدہ ہوتی ہے اور عورت کی منی میں قوتِ منعقدہ۔ پس اگر مرد عورت سے طاقتور ہوتا ہے تو اُن کے ہاں لڑکا پیدا ہوتا ہے اور اگر عورت مرد سے طاقتور ہوتی ہے تو لڑکی پیدا ہوتی ہے ۔

موجودہ زمانہ کے حکمائے محققین بھی اِس نظریہ کو تسلیم کرتے ہیں۔ اگرچہ بعض

حکمائے یورپ اس نظریہ کے خلاف بھی اپنی رائے ظاہر کر رہے ہیں یعنی اُن کے خیال کے مطابق مرد کے قوی ہونے کی صورت میں لڑکی اور عورت کے قوی ہونے کی حالت میں لڑکا پیدا ہوتا ہے۔

بہر حال جب کسی جوڑے کے ہاں عام قاعدے کے خلاف صرف لڑکیاں پیدا ہوتی ہیں اُن کو مندرجہ ذیل دوائیں اور غذائیں استعمال کرائی جائیں۔ اِن کے استعمال سے اُن میں لڑکا پیدا کرنے کی استعداد ہو جائے گی۔

دوائیں

روزانہ صبح کو مرد عورت دونوں یہ فیرنی کھائیں۔

نسخہ فیرنی:۔ ثعلب مصری تین ماشے، مغز بنولہ تین ماشے، سنگھاڑے کا آٹا چھ ماشے تینوں کو آدھ سیر دودھ میں ملا کر پکائیں۔ جب دودھ گاڑھا ہو جائے، مصری بقدرِ ضرورت شامل کر کے آگ سے نیچے اُتار لیں، اور ٹھنڈا یا گرم حسبِ مزاج استعمال کریں۔ اگر زیادہ مقدار میں بنانا چاہیں تو اس کا دو چند بنا کر استعمال کریں۔

دیگر:۔ ثعلب مصری دو تولے، موصلی سفید دو تولے، مغز بنولہ دو تولے، سبوس اسپغول چار تولے کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور اس میں سے بقدر چھ ماشے لے کر آدھ سیر دودھ میں پکائیں۔ جب دودھ گاڑھا ہو جائے تو مصری سے شیریں کر کے پئیں۔ روزانہ صبح کو نہار منہ اسی طرح استعمال کریں۔

اِن کے علاوہ لبوبِ کبیر، معجونِ ثعلب، موصلی پاک کا استعمال بھی اِس

بارے میں مفید اور موثر ہے ۔

غذائیں مرد عورت دونوں دودھ پئیں اور دودھ سے بنی ہوئی چیزیں کھائیں۔ کھیر، فیرنی، پیڑا اور قلا قند استعمال کریں۔ گھی، مکھن، نیم برشت انڈے، مرغ کا گوشت اور جوان بکروں کے خصیئے کھائیں۔ اڑد، لوبیا، مٹر اور چنے کی دالیں اور گیہوں کی روٹی کھائیں ۔

جب استقرارِ حمل ہو جائے تو اس وقت بھی حاملہ کو اسی قسم کی غذا دیں۔ تازہ میٹھے پھل جیسے آم، خربوزہ، انگور، کیلا اور سیب کھلائیں ۔

اگر ہاضمہ خراب ہو تو کھانا کھانے کے بعد جوارش جالینوس چھ چھ ماشے کھلائیں ۔

اس کے علاوہ حاملہ کو چاہیئے کہ وہ شروع ہی سے لڑکا پیدا ہونے کا تصور کرے اور یہ سمجھ لے کہ اس مرتبہ ضرور تربیتہ بچے سے اس کی گود بھر جائیگی۔ خوش و خرم کام کاج میں مصروف رہے۔ رنج و غم، فکر، تردد اور غصہ و غضب اور بغض و کینہ سے اپنے آپ کو آزاد رکھے ۔

اسی طرح اگر کسی عورت کو صرف لڑکے پیدا ہوتے ہوں اور وہ لڑکی کی تمنا کرتی ہو تو وہ خود اور اس کا خاوند مذکورہ بالا غذاؤں خصوصاً گوشت، انڈے اور دودھ کی غذاؤں سے پرہیز کریں۔ اڑد، چنے، مٹر اور لوبیا کی دالیں بھی نہ کھائیں۔ وہ زیادہ چاول، جوار، مکی اور باجرے کی روٹی کھائیں۔ اگر ان پر قناعت نہ کر سکیں تو گیہوں اور جو کی روٹی کبھی کبھی کھائیں۔ بطور سالن

سبز ترکاریاں اور ساگ پات کھائیں۔ سرکہ اور سرکے سے بنی ہوئی چٹنیاں اور اچار استعمال کریں۔ پھلوں میں سے کھٹے میٹھے رس دار میوے مثلاً نارنگی، سنترہ، لوکاٹ وغیرہ کھائیں اور جب استقرار حمل ہو تو اس وقت بھی اس قسم کی چیزیں استعمال میں لائیں اور ہر وقت لڑکی پیدا ہونے کا تصور رکھیں۔

تندرست اور خوبصورت اولاد

جب کسی عمدہ تخم کو عمدہ زمین میں بوتے ہیں تو اس سے پودا بھی اچھا پیدا ہوتا ہے اور جب اس کو اچھی طرح کھاد دیتے اور وقت پر پانی سے سینچتے رہتے ہیں تو وہ اچھی طرح نشو و نما پاتا اور خوب پھلتا پھولتا ہے۔ اس کے برخلاف جب بیج عمدہ نہیں ہوتا، یا بیج عمدہ ہوتا ہے لیکن زمین اس کے موافق نہیں ہوتی اور نہ اس کو اچھی کھاد ملتی ہے اور نہ وقت پر پانی میسر آتا ہے تو اس بیج سے عمدہ پودا نہیں پیدا ہو سکتا اور نہ وہ اچھی طرح نشو و نما پا سکتا ہے۔

یہی حال اولاد کا ہے۔ اولاد عموماً اپنے والدین کے مطابق ہوتی ہے۔ اس کی شکل عام طور پر اپنے والد یا والدہ سے مشابہ ہوتی ہے۔ نیز قدرت خداوندی سے بچے کو والدین جیسے اخلاق و عادات بھی ودیعت ہوتے ہیں۔ جو اس کو نیک، پارسا یا بدکردار بناتے ہیں۔ اگر میاں بیوی ہر طرح تندرست ہوں، ان کی جسمانی قوتیں صحیح حالت میں ہوں۔ ان میں باہمی الفت و محبت ہو، حسن صورت کے ساتھ حسن سیرت بھی رکھتے ہوں، اصول حفظ صحت پر

پابندی سے کے ساتھ عمل کرتے ہوں تو ایسے جوڑے کی اولاد ضرور تندرست و توانا اور صورت و سیرت میں ممتاز ہو گی بشرطیکہ اُس کی تربیت بھی اچھی ہو، ماحول بھی اچھا مل جائے۔

جو والدین اپنے ہاں تندرست و توانا، خوبصورت اور خوش اخلاق اولاد پیدا کرنے کے متمنی ہیں، اُن کو پہلے اپنے آپ کو تندرست و توانا اور خوش اخلاق بنانے کی ضرورت ہے۔ اس غرض کے لئے وہ اصولِ صحت پر پابندی سے عمل کریں۔ متوازن غذائیں کھائیں۔ اپنے جسم اور لباس کی صفائی کے ساتھ اپنے خیالات کو بھی پاکیزہ رکھیں۔ روزانہ ورزش کریں۔ کم از کم صبح و شام سبزہ زار یا چمن و کشت زار کی سیر کریں۔

نفسانی تاثرات اولاد کے خوبصورت یا بدصورت بنانے میں نمایاں دخل رکھتے ہیں۔ تجربہ اور تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ استقرارِ حمل کے وقت عورت کے دماغ میں جس شکل کا تصور ہو گا شکمِ مادر میں جنین بھی وہی شکل اختیار کرے گا۔

حاملہ کو چاہیئے کہ وہ خوبصورت بچوں کی شکلوں کا تصور کرے، خوبصورت تصاویر دیکھے، شجاع اور باہمت لوگوں کے واقعات پڑھے، اپنے کو ہمیشہ خوش و خرم رکھے۔ دوسروں کے ساتھ خوش اخلاقی سے پیش آئے۔ یقیناً اُس کی اولاد میں بھی یہی صفات ہوں گی۔

عمدہ غذائیں عمدہ غذائیں جو لذیذ ہونے کے ساتھ مقوی بھی

ہوں، شکمِ مادر میں جنین کی صورت و سیرت دونوں پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ اُن غذاؤں میں سے زیادہ تر غذائیں وہی ہیں جو نرینہ اولاد کی تمنا رکھنے والی عورتوں کے لئے لکھی جا چکی ہیں۔ اُن کے علاوہ بعض مخصوص چیزیں بھی ہیں جن کو اگر زمانہ حمل میں استعمال کیا جائے تو توقع ہے اُن کے استعمال سے بچہ ضرور خوبصورت ہو گا ۔

مغز ناریل بچے کو خوبصورت بنانے میں بہت موثر ہے بعض مجربین نے اس بارے میں ناریل کی تاڑی کی بہت تعریف کی ہے اور روزانہ تازہ بتازہ پینے کی ہدایت کی ہے لیکن تازہ تاڑی کا ہر جگہ دستیاب ہونا ناممکن ہے لہٰذا تازہ کھوپرہ کا دودھ پئیں۔ تازہ کھوپرہ کھائیں۔ اس سے بھی فائدہ پہنچے گا۔ علاوہ ازیں تازہ کھوپرے کے علاوہ یہی عام کھوپرہ جو عام طور پر بازار میں ملتا ہے مصری کے ساتھ کھانا بچہ کو شکمِ مادر میں خوبصورت بناتا ہے ۔ خربوزہ بھی شکمِ مادر میں بچہ کو خوبصورت بنانے کے تجربہ میں آ چکا ہے ۔ عمدہ شیریں، خوش مزہ اور خوشبودار خربوزہ کھانے سے بچہ خوبصورت اور ذہین پیدا ہوتا ہے سیب بھی اس بارے میں مفید چیز ہے۔ اگر حاملہ عورت میٹھا سیب کھائے تو اُس کا بچہ خوبصورت ہونے کے علاوہ ذہین اور خوش اخلاق بھی ہو گا ۔

تندرست اور خوبصورت اولاد پیدا کرنے کے لئے کیلسیم کا استعمال بہت ضروری ہے۔ اس لئے وہ غذائیں بکثرت کھائیں جن میں کیلسیم کافی مقدار

میں موجود ہو ۔

لیکن اس بات کو یاد رکھنا چاہیئے کہ ہاضم کی خرابی حاملہ اور جنین دونوں کے لئے مُضر ہے۔ حاملہ اپنے آپ کو بدہضمی سے محفوظ رکھے۔ قابض بادی ثقیل اور نفاخ غذاؤں سے پرہیز کرے۔ عُمدہ غذائیں جب اچھی طرح ہضم ہوتی ہیں تو وہی شکمِ مادر میں بچے کو تندرست و توانا اور خوبصورت بنانے میں مدد دیتی ہیں ۔

بچّوں کی تعلیم و تربیّت

یہ مضمون ڈاکٹر رد تھ ینگ کے ایک انگریزی مضمون سے ماخوذ ہے۔
یہ بات بہت تھوڑے ماں باپ جانتے ہیں کہ بچّوں کو کس طرح پالنا چاہیئے۔ تاکہ بڑے ہو کر وہ گھر کے چراغ بنیں۔ اور ماں باپ، اور خاندان کی آبرو بڑھائیں۔
کہنے کو تو ہر شخص کہہ سکتا ہے کہ کونسی ماں ایسی ہو گی۔ جسے بچّے پالنے نہ آتے ہوں یا جسے اپنے بچّے پیارے نہ ہوں۔ مگر ہندوستان میں ننھے بچّے اس کثرت سے مرتے ہیں کہ خواہ مخواہ یہی کہنا پڑتا ہے کہ یا تو ماؤں کو بہت سی باتوں کی خبر نہیں یا خبر ہوتی ہے۔ تو کاہلی، بے پروائی یا کسی اور وجہ سے ان باتوں کا خیال نہیں رکھتیں۔
یہ تو سب جانتے ہیں کہ بچّہ پیدا ہو کر ایک دم نہیں بڑھتا۔ نہ دفعتاً اس کے دانت نکلتے ہیں۔ نہ وہ یکایک چلنے پھرنے لگتا ہے۔ بلکہ یہ سب باتیں ایک ایک کر کے ظہور میں آتی ہیں۔ اس واسطے سب ماؤں خصوصاً کم عمر

اور انجان ماؤں کے لئے یہ جاننا نہایت ضروری ہے کہ بچہ کس طرح نشوونما پاتا ہے۔ اور کس عمر میں اُسے کیسا ہونا چاہیئے۔

بچہ پیدا ہوتا ہے۔ تو اُس کی جلد (کھال) بہت ملائم اور نازک ہوتی ہے۔ سارے جسم کے علاوہ سر اور پشت پر بہت سے بال ہوتے ہیں۔ شروع میں بچہ موٹا نہیں ہوتا۔ لیکن اگر ماں کا دودھ باقاعدہ ملتا رہے اور اچھی طرح ہضم بھی ہو تو تھوڑے ہی دنوں میں بچہ موٹا تازہ اور صحت مند ہو جاتا ہے۔ دیر تک خوب آرام سے سوتا ہے۔ رونا بھی کم ہے۔ اگر ماں غور کرے اور دیکھے کہ بچہ کیوں روتا ہے۔ تو معلوم ہوگا کہ کون سا رونا بھوک کی وجہ سے ہے اور کونسا پیاس کے باعث ہے۔ ماں کو چاہیئے کہ بچے کے رونے کی وجوہ کو سمجھے اور اس بات کو جانے کہ بچہ درد سے روتا ہے یا بھوک سے یا کسی اور بات سے گھبرا کر چلاتا ہے۔

بعض اوقات بچے تھک جاتے ہیں اور سونا چاہتے ہیں۔ تو بھی رونے لگتے ہیں۔ جن بچوں کو ہر وقت گود میں رہنے کی عادت ہو جاتی ہے۔ وہ گود میں آنے کے لئے رونے لگتے ہیں۔ تندرست بچہ خوب زور سے روتا ہے۔ اور تھوڑا بہت رونے سے اُسے فائدہ بھی ہوتا ہے۔ اُس کے پھیپھڑے مضبوط ہوتے ہیں اور ہاتھ پاؤں میں توانائی آجاتی ہے۔ جو مائیں بچوں کی حرکات غور سے دیکھتی ہیں۔ وہ بتا سکتی ہیں کہ بچہ صرف گود میں آنے کیلئے رو رہا ہے یا سچ مچ اُسے بھوک یا پیاس کی تکلیف ہے۔ درد وغیرہ سے

بے چین ہے یا سردی اور گرمی کے باعث چلا رہا ہے ٭

جب بھی بچہ روئے بعض مائیں اُسے فوراً چھاتی سے لگا لیتی ہیں۔ اور دُودھ پلاتی ہیں۔ جیسے دُودھ پلانا ہی تمام بیماریوں کا علاج ہے۔ یہ معلوم کرنے کی کوشش ہی نہیں کی جاتی کہ بچہ کیوں رو رہا ہے ؟ رونے کی اصلی وجہ کیا ہے ؟ اس طرح بار بار دُودھ پلانے سے بچے کے ہاضمہ میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ وہ تندرست ہونے کے باوجود بیمار ہو جاتا ہے۔ بچے کے رونے کی صحیح وجہ معلوم کرنی چاہیئے۔ ہو سکتا ہے۔ اُسے پیاس لگی ہو۔ پیشاب آیا ہو۔ پاخانہ آیا ہو۔ مچھر نے کاٹا ہو۔ اس طرح کی کئی وجوہ رونے کی ہو سکتی ہیں ٭

بچے کی سمجھ آہستہ آہستہ بڑھتی ہے۔ اوّل اوّل بچے کی نگاہ بھی قائم نہیں ہوتی۔ اور اُسے چیزیں بھی صاف نظر نہیں آتیں۔ ہاں وہ سُنتا ضرور ہے لیکن آوازیں دُرست نہیں سُنتا۔ اور نہ کسی کو پہچانتا ہے۔ تیز روشنی اور اندھیرے سے بھی گھبراتا ہے۔ اور مدھم روشنی میں آنکھیں کھولتا ہے۔ ایک ماہ کا ہو جانے پر کسی قدر تیز روشنی کو برداشت کر لیتا ہے اور ساکن یا چلتی پھرتی چیزوں کو دیکھنے لگتا ہے۔ جب ڈیڑھ دو مہینے کا ہو جاتا ہے تو لوریاں سُنتا ہے اور اُسے تھپکنا اور سہلانا اچھا معلوم ہوتا ہے۔ ماں کو دیکھ کر پہچاننے اور مسکرانے لگتا ہے اور کبھی کبھی خوشی سے غوں غوں کرتا اور کھل کھلاتا ہے۔ تین مہینے کا ہونے پر جن لوگوں کو وہ زیادہ دیکھتا ہے۔

اُنہیں بھی پہچاننے لگتا ہے اور جب چار ماہ کا ہو جاتا ہے تو کھلونوں سے کھیلتا اور ہنستا ہے۔ غرض آہستہ آہستہ اپنے اردگرد کی چیزوں کو دیکھتا اور غور کرتا ہے پھر اپنے پرایوں کی بھی خبر ہو جاتی ہے ۔

یُوں تو بچّے کی پرورش ہر ماں بھلے بُرے طور پر کر ہی لیتی ہے لیکن صحیح اصُولوں پر تربیت اور موقع محل کی مناسبت سے تنبیہ کرنا یا شاباش دینا اکثر ماؤں کو نہیں آتا۔ مثلاً چھوٹی عمر میں جب وہ ضد پر اڑ کر چیختا چلاّتا تھا تو آپ نے آزادی سے ضدیں کرتے رونے اور چلاّنے دیا۔ اُس کو فوراً خاموش کر کے ضد کی عادت ابتدا سے چھڑانے کی بجائے اُس کو اچھی طرح اِس حرکت میں مشاق کر دیا۔ اور جب اُس کو حصُولِ مطلب کے اِس مؤثر ذریعہ پر کافی مہارت ہو گئی۔ تو آپ ہزار سزائیں دیں اور روک تھام کریں۔ مگر یہ عادت نہ بدلے گی ۔

دراصل بچّے کو ابتدا ہی سے نہایت ملائم اور غیر محسُوس طریقے پر، ہر بے جا بات پر سرزنش ہونی چاہیئے اور شروع شروع میں ہر بات کی خُوبیاں ذہن نشین کرانی چاہئیں۔ مثلاً بچّہ کھلونوں کو توڑ پھوڑ کر خوش ہوتا ہے۔ تو آپ کو اِن کارناموں پر خوش نہیں ہونا چاہیئے۔ اور یہ خیال نہیں کرنا چاہیئے کہ بڑا ہونے پر وہ خود اِس سے باز آئیگا۔ بلکہ جوں جوں بڑا ہوتا جائیگا۔ مزاج کے اُتار چڑھاؤ کے مطابق بڑی سے بڑی قیمتی چیزوں کو توڑ پھوڑ کر برباد کرنے میں بھی اُس کو دریغ نہ ہو گا ۔

ابتدا ہی سے اُس کو پیار دلاسے سے منع کرنا چاہیئے۔ اس کے بعد بھی اگر وہ اس کام کا مرتکب ہو تو اُس کو ڈانٹ دھمکا کر سمجھانا چاہیئے۔ اس پر بھی باز نہ آئے۔ تو اُسے سزا دینی چاہیئے۔ سزا کے معنی یہ نہیں کہ پکڑ کر اندھا دُھند پیٹ دیا یا سخت ترین جُملوں سے ڈانٹ دیا۔ اس کا ہرگز بہتر نتیجہ نہیں نکل سکتا۔ بلکہ تھوڑی دیر کے لئے۔ اُس کی دلچسپیوں۔ اُس کے کھیل تماشوں سے علیحدہ کر کے کسی الگ مقام پر بطور سزا کے روک رکھیں۔ یہ اُس کے لئے کافی سزا ہے۔ کیونکہ اُس کو سب کھیل تماشوں سے الگ کر دیا جانا ہی بہت بڑی سزا ہے۔ بچّے کو کسی قصور کی سزا میں اگر آپ الگ کمرے میں بند کر دیجئے۔ تو یہ قیدِ تنہائی آپ کی مار سے ہزار درجہ زیادہ مؤثر ثابت ہو گی۔ اور اس سخت سزا کے ڈر سے آئندہ کے لئے وہ خود مُحتاط رہے گا۔

بعض مائیں بچّوں کو پیٹتی ہیں۔ جن سے اُن کی حسّیات مُردہ اور اُن کے قلب پژمُردہ ہو جاتے ہیں۔ صحت خراب ہونے لگتی ہے۔ اس کے علاوہ ہر وقت سخت سزاؤں کا مقابلہ کرتے کرتے وہ ان کے عادی ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ اماں جان کی تو یہ عادت ہے کہ ہر دم مار اور گالیوں سے خبر لیں گی۔ اس سلوک سے بچّے سُست اور غبی ہو جاتے ہیں۔ ہر دم ڈانٹ سُن کر اُن کی دماغی نشوونما بالکل رُک جاتی ہے۔ اور ڈر سے سہمے رہ کر اُن کی صحت الگ تباہ ہو جاتی ہے۔ برخلاف اس کے شوخ طبع بچّوں کو جب

ہر وقت سزا ملتی ہے۔ تو وہ نہایت ڈھٹائی کے ساتھ شرارت پر اڑ جاتے ہیں اور بُری عادتوں کی اصلاح ہونے کی بجائے اُن میں بے حیائی کا مرض پیدا ہو جاتا ہے ۔

بہت سی ماؤں کو یہ بھی ایک مرض ہوتا ہے کہ وہ بچوں کو دوسروں پر بگڑ کر غصّہ میں مارتی ہیں۔ کوئی اگر ایک بات بھی کہہ دے۔ تو اُس وقت بچے کا خون کرنے پر تیار ہو جاتی ہیں۔ لیکن بر وقت خاص قصور پر جب اُن کو سزا دینی چاہیئے۔ اُس وقت ٹال دیتی ہیں۔ پھر لُطف تو یہ ہے کہ سزا وغیرہ دے کر پھر بڑی ہمدردی سے بچوں کو سُنا دیتی ہیں کہ "میرے بچے کا تو زیادہ قصور تھا نہیں۔ مگر فلاں کے غصّے میں اِس کو یونہی مارا"۔ ساتھ ہی پیار اور افسوس بھی کرتی جاتی ہیں۔ جِس سے سزا کا رہا سہا اثر بھی زائل ہو جاتا ہے۔ اور جب بچے سچ مچ اپنے قصور پر بھی سزا پاتے ہیں۔ تو ہمیشہ یہی سمجھتے ہیں کہ ماں نے دوسرے کے غصّہ میں مجھے پیٹا ہے۔ میری دراصل کوئی خطا نہیں ہے ۔

بچّوں کو مارنا سخت غلطی ہے۔ مار کا خوف مار سے زیادہ کارگر ہوتا ہے۔ غلطی پر بچے کو معمولی فہمائش کی جا سکتی ہے فہمائش کے معنی مار پیٹ نہیں ہیں۔ بچے برابر پٹتے رہنے سے عام طور پر بے غیرت اور ضدی ہو جاتے ہیں۔ اور مار کا کوئی خوف نہیں رہتا۔ بلکہ بچوں کے لئے بہترین سزا یہ ہے۔ کہ اُن سے ماں دو ایک دن بات نہ کرے کھیل کود کی مُمانعت کر دے ۔

بچّوں کو سمجھا بُجھا کر محبت اور دلجوئی سے کسی بُری حرکت سے باز رکھنا چاہیئے۔ اس طرح سب سے بڑا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ بچے کو ابتدائی عمر سے یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ اُس کی کوئی خاص حرکت کیوں بُری ہے اور اُس کے مضر نتائج کیا ہوں گے؟

ماں کو اپنے بچّوں سے کبھی جھوٹا وعدہ نہیں کرنا چاہیئے۔ اکثر ماؤں کی یہ عادت ہوتی ہے کہ اگر بچہ کسی بات کے لئے ضِد کرے۔ تو وہ اُس سے کوئی نہ کوئی وعدہ کر کے اِسے بہلا لیتی ہے مثلاً یہ کہ ہم تمہیں کھلونے منگوا دیں گے تصویریں منگوا دیں گے۔ باغ میں لے چلیں گے وغیرہ وغیرہ مگر اس قسم کے وعدے عموماً پورے نہیں کئے جاتے۔ اِس کا قدرتی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ چند دنوں کے بعد بچے کو اپنی ماں کے وعدوں کا اعتبار نہیں رہتا۔ اور اُس کے ساتھ ہی وہ جھوٹے وعدوں کو گناہ نہیں سمجھتا۔

بچپن کا زمانہ تو خیر کسی نہ کسی طرح گذر ہی جاتا ہے۔ لیکن ہوش سنبھالنے پر جھوٹے وعدوں کی عادت بچے کے لئے مختلف مشکلات کا پیش خیمہ ہوتی ہے۔ ماؤں کو چاہیئے کہ بچّوں سے کبھی کوئی کام لالچ دے کر نہ کرائیں۔ یہ اور بات ہے کہ اگر بچہ کوئی اچھّی بات کرے۔ تو اُسے بطورِ انعام کچھ دے دیا جائے لیکن شروع عمر سے یہ تعلیم کہ بچہ جو کام بھی کرے کسی لالچ کی بنا پر کرے بہت نقصان دہ ہے۔ اِس کا انجام یہ ہوتا ہے کہ بچہ شروع سے حریص اور طامع ہو جاتا ہے۔ ایثار و قربانی کی اعلیٰ صفات اُس سے زائل

ہو جاتی ہیں۔ اور وہ اپنی آئندہ زندگی میں ہمیشہ اپنے ذاتی اغراض کو پیش نظر رکھتا ہے +

اکثر ہندوستانی ماؤں میں ایک بہت بُری عادت ہے کہ وہ اپنے بچوں کو ڈراتی رہتی ہیں۔ بچہ ذرا رو ئے گا۔ تو کہہ دیں گی "چُپ ہوّا آیا" ذرا رات کو باہر نکلے گا۔ تو کہیں گی "نا بیٹا! رات کو باہر نہیں نکلا کرتے۔ بھوت کھا جاتے ہیں" ماؤں کی یہ حرکت بچوں کی ذہنی نشوونما کے لئے بہت نقصان دہ ہے۔ وہ ابتدا سے بزدل۔ ڈرپوک اور توہم پرست ہو جاتے ہیں +

دس گیارہ برس کی عمر میں بچوں کے ذہنی ارتقا میں ایک انقلاب رونما ہوتا ہے۔ وہ گھر سے باہر کھلی فضا میں آزادی کے ساتھ سانس لینے اور اپنے دوستوں کے ساتھ سیر و تفریح کے خواہشمند ہوتے ہیں۔ گھر کے قید و بند سے وہ گھبرا اُٹھتے ہیں۔ اس وجہ سے اُن کا مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے۔ وہ بات بات پر چیخنے اور لڑنے لگتے ہیں۔ اس وحشت کا علاج یہ نہیں ہے کہ اُن کو جسمانی سزا دی جائے بلکہ صحیح علاج یہ ہے کہ انہیں آزادی اور خود مختاری دی جائے۔ لیکن اِن کی نقل و حرکت پر نظر رکھی جائے۔ گروہ پسندی اور جماعت بندی کے مواقع بہم پہنچائے جائیں لیکن اس امر کا خاص طور پر خیال رکھا جائے کہ جن بچوں کے ساتھ آپ کے بچے کھیلیں وہ ان کے ہم مذاق، ہم عمر اور ہم خیال ہوں۔ کیونکہ ہم صحبتی کا بہت گہرا اثر پڑتا ہے۔

بُری صحبت میں رہ کر بُری عادتیں سیکھنے سے یہ بدرجہا بہتر ہے کہ بچے قید رکھے جائیں۔

عقلمند اور دُور اندیش والدین اپنے بچوں کو اظہارِ رائے کا موقع دیتے ہیں۔ اُس کی تجویز کو خواہ وہ کتنی ہی بے معنی کیوں نہ ہو تمسخر میں نہیں اُڑاتے۔ بلکہ سنجیدگی سے اُس کا جواب دیتے ہیں۔ اِس طرح بچے کی شخصیت کو اُبھرنے کا موقع ملتا ہے۔ اعلےٰ دماغ اور مستحکم رائے رکھنے والے باپ کے بچے اکثر کمزور رائے رکھتے ہیں۔ اُن کی دماغی قوتیں کمزور رہ جاتی ہیں۔ اِس کی وجہ اِس کے سوا کچھ نہیں ہوتی کہ باپ قوی دماغ رکھنے کے باوجود نفسیات سے بے بہرہ ہوتا ہے۔ وہ بچے کو اظہارِ رائے کا موقع نہیں دیتا بلکہ اپنی رائے اُس کی مرضی پر ٹھونستا رہتا ہے جس کا مایوس کُن انجام یہ ہوتا ہے کہ بچے کے سوچنے سمجھنے کی صلاحیت مفقود ہو جاتی ہے۔

چڑچڑے اور فوراً خفا ہو جانے والے والدین کے بچے جب معلوم کر لیتے ہیں کہ اُن کی بھلائی اِس میں ہے کہ وہ نظروں سے دُور رہیں تاکہ ناراضگی سے محفوظ رہ سکیں تو یہ عادت بتدریج اُن کی طبیعتِ ثانی بن جاتی ہے چنانچہ اُن کی زندگی بھر یہی کوشش رہتی ہے کہ اپنی طرف کسی کی توجہ منعطف نہ ہونے دیں۔ جب اُنہیں معلوم ہوتا ہے کہ اُن پر کسی کی نظریں پڑ رہی ہیں تو وہ خوفزدہ ہو جاتے ہیں۔ اِسی طرح بچپن میں لعن طعن اور گالی گلوچ کا نشانہ بننے والے بچے کمزور، سہمے سہمے اور شرمیلے ہوتے ہیں کسی کے سامنے جانے

کی اُن میں جرأت نہیں ہوتی۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ بچپن میں اُن کی شخصیت کو اُبھرنے نہیں دیا جاتا۔

بعض سخت طبیعت والدین بچوں کا فطری چلبلا پن برداشت نہیں کر سکتے۔ بات بات پر اُنہیں ٹوکتے اور سزا دیتے ہیں۔ ننھے بچوں پر اِس روک ٹوک کا اثر بہت بُرا ہوتا ہے، مدبّر و فاتح بننے کی صلاحیت اُن میں مفقود ہو جاتی ہے۔ اگر بچوں کو آوارہ گرد بنانا منظور نہیں ہے تو اُن کے ساتھ نہایت نرم سلوک ہونا چاہیئے۔ اگر بچوں پر کڑی پابندیاں عائد کی جائیں اور اُن پر سختی روا رکھی جائے تو وہ بڑوں سے نفرت کرنے لگتے ہیں اور اُن میں حکم عدولی اور بغاوت کا مادّہ پیدا ہو جاتا ہے۔ ننھے بچوں کو آزادی دینے میں جس قدر احتیاط کی ضرورت ہے اُسی قدر اُن کی آزادی سلب یا محدود کرنے میں مآل اندیشی کی ضرورت ہے۔

بچوں کو چوبیس گھنٹے کے دوران میں چند گھنٹوں کی مطلق آزادی بھی ضرور دینی چاہیئے کہ جاؤ اپنے ہمسر بچوں کے ساتھ کھیلو کودو اور بھاگو۔ آپ نے دیکھا ہو گا جب کسی سکول میں چھٹی کی گھنٹی بجتی ہے تو یہ دن بھر کے قیدی کیسی بے ترتیبی سے شور و غل مچاتے ہوئے آزاد ہوتے ہیں۔ وہاں سے چھوٹ کر یہ ننھے بچے گھر کے قید خانہ میں جکڑ دئیے جاتے ہیں۔ الغرض اِس بے زبان مخلوق کو حِس کی شخصیت اور انفرادیت اظہار کے لئے بے چین رہتی ہے ہم آزاد نہیں کرتے۔ ہمارے سکولوں میں کتابی علم رٹنے اور رسمی قواعد کی پابندی کرنے کے علاوہ اور دھرا بھی کیا ہے۔ ڈسپلن نے اور کتاب نے ہماری آنے والی نسلوں کے جذبات

انسانی کو مُعطّل کر رکھ دیا ہے۔ بچوں کے مدارس میں ایسے مشاغل ناپید ہیں جن سے بچوں کی تخلیقی حسّ نہ صرف بروئے کار آئے بلکہ بڑھے بھی +

امریکہ کے دو شہروں میں ایک بڑا ہی عجیب تجربہ کیا گیا۔ ایک شہر کے گراؤنڈ میں جہاں شریر بچے کھیلتے تھے، متعدد نگراں مقرر کیئے گئے جو اُن کھیلوں کی نگرانی کرتے تھے لیکن دوسرے شہر میں نگراں عمداً مقرر نہیں کیئے گئے۔ کچھ عرصہ کے بعد یہ نتیجہ نکلا کہ موخرالذکر شہر میں بچوں کے جرائم میں خاصی کمی ہوئی۔ اِس سے معلوم ہوا کہ سختی اور پابندی سے انحراف کرنا بچوں کی فطرت میں شامل ہے۔ اب جہاں کہیں جس شہر میں بچوں کے جرائم کم کرنے مقصود ہوتے ہیں۔ وہاں کھیل کے میدان بنا دیئے جاتے ہیں اور بچے اُسکی آزادانہ کھیل و تفریح میں حصّہ لیتے ہیں +

ہمیں چاہیئے کہ بچوں کے کھیل کا معقول انتظام کریں تاکہ اِن کی دبی ہوئی قوتوں کے لئے اُبھرنے کے مواقع پیدا ہوں۔ بچوں کے لئے اجتماعی کھیل کھیلنے کا انتظام ہونا چاہیئے۔ بچے اجتماعی کھیل کھیل کر بہت خوش ہوتے ہیں۔ اِس کے علاوہ اِن کھیلوں سے اعلےٰ جذبات کی پرورش ہوتی ہے اور تخریبی رجحانات عملی سرگرمیوں کی طرف لگ جاتے ہیں +

والدین کو اپنے بچوں کی تعلیم و تربیت کے اہم فرض کی انجام دہی کے لئے زیادہ سے زیادہ توجہ دینی چاہیئے تاکہ ہماری آئندہ نسل طاقتور، تندرست اور صحیح الدماغ ہو +

ماحول کا اثر بچوں پر

قدرت ہی ہر جاندار کی اتالیق ہے۔ جو مچھلی کے بچوں کو تیرنا سکھلاتی ہے وہ کیا انسان کے بچوں کو چلنا نہ سکھلائے گی؟ قدرت آپ کے بچوں کو بھی چلنا بولنا سب کچھ سکھلاتی ہے۔ پھر آپ قدرت کے مزاحم کیوں ہوتے ہیں؟ ہر جاندار کی فطرت نقالی سے خمیر ہے۔ چڑیا کے بچے جب آنکھ کھول کر اپنا ماحول سمجھتے ہیں اور اپنے ہم جنسوں کو اُڑتے دیکھتے ہیں تو تھوڑی سی مشق میں خود بھی اُڑنے لگتے ہیں۔ دوسرے جانوروں کے بچے بھی اپنے ہم جنسوں کو دیکھ کر اُن ہی کی طرح چلنا بولنا سیکھ لیتے ہیں۔ اِسی طرح انسانی بچے بھی دوسرے آدمیوں کو دیکھ ہی کر چلنا اور بولنا سیکھتے ہیں۔ جس میں قطعی آپ کی امداد شامل نہیں ہوتی۔ انگلستان کے بچے بغیر پڑھائے ہوئے انگریزی بولنے لگتے ہیں۔ حجاز کے عربی چین کے چینی، اور ہندوستان کے اردو بولنے لگتے ہیں۔ اگر قدرت ان بالکل ناسمجھ بچوں کی معلم ہے۔ تو آپ کو اِن سے بڑے بچوں کے متعلق کیوں فکر ہے؟ ہر بچہ فطرت کی طرف سے کچھ نہ کچھ سمجھ لے کر پیدا ہوتا ہے

پھر اپنے ارد گرد کی اشیاء کو دیکھ کر اپنے تجربہ اور سمجھ میں اضافہ کرتا چلا جاتا ہے۔ فطرتاً بچہ یہ نہیں چاہتا کہ آپ اس کے معاملات میں مداخلت کریں پھر جب آپ اس کے کسی ادنے سے ادنے کام میں مزاحمت کرتے ہیں تو وہ فوراً احتجاج کرتا ہے۔ روتا ہے۔ اور چلاتا ہے۔ آپ ذرا غور تو کیجئے۔ کیا یہ فطرت اس کی خود ساختہ ہے؟ اگر یہ قدرت کی عطیہ ہے تو کیا یہ قدرت کا فعل غلط ہے؟ قدرت غلطی پر نہیں بلکہ ہم غلطی پر ہیں۔ ہم عرصے سے اپنے بچوں کی پرورش غلط طریقے سے کر رہے ہیں۔ بچوں کے ہر معاملہ میں ہم دخیل ہوتے ہیں۔ قدم قدم پر ان کی مزاحمت کرتے ہیں۔ روک اور ٹوک نے ہی میں ہم ان کی بہبودی خیال کرتے ہیں۔ ہمارا خیال ہے کہ اگر ہم نے ان کے ہر فعل پر کڑی نظر نہ رکھی اور ان کو من مانا کرنے دیا تو وہ آوارہ ہو جائیں گے۔ بدمعاش ہو جائیں گے لیکن حقیقت اس کے برعکس ہے۔ ہماری یہ مداخلت، ہماری یہ بندشیں اور ہماری یہ روک ٹوک ہی دراصل اولاد کی خرابی کا باعث ہوتی ہے۔ جو بچے اس مداخلت کے بغیر آزادی کی فضا میں پرورش پاتے ہیں۔ وہ گو بچپنے میں شریر ہوتے ہیں۔ ان سے ہمیں ایک گونہ تکلیف پہنچتی ہے۔ وہ ہمارا اکثر نقصان کرتے رہتے ہیں مگر یہی بچے جب اپنی دنیا الگ بنانے پر مجبور ہوتے ہیں۔ تو ان کی ہمتیں بلند، ان کے ارادے مضبوط اور ان کے فیصلے اٹل ہوتے ہیں۔ یہی بچے دنیا کے نقشے بدلتے ہیں۔ اور ان ہی کے دلوں میں چاند اور تاروں میں گھس جانے کا جذبہ ہوتا ہے مصیبتوں کو پامال کرنا اور ناکامیوں کو شکست دینا ان کے نزدیک

ہنسی کھیل ہوتا ہے۔ بچپنے میں وہ جس طرح جو کچھ چاہتے ہیں کر گزرتے ہیں۔ ان کی لغت میں ناممکن اور دشوار کے لفظ باقی نہیں رہتے۔ لیکن ہمارے وہ پیارے بچے جن کے ہم خود اتالیق بنے ہیں، جن کی ہم نے ہر قدم پہ روک ٹوک کی ہے "یہ کرو" "وہ مت کرو" کا سبق جن کو ہم نے دن رات پڑھایا ہے اور اپنے زندگی بھر کے تجربے اُن کے نازک ننھے دماغوں میں چند سال کے اندر ہم نے سمو دینے کی ہر ممکن کوشش کی ہے۔ بید کی ضربوں سے جن کو ہم نے شرارت سے باز رکھا ہے۔ بچپنے ہی سے جن کو ہم نے معصوم، شریف، اور رسیدھا بچہ بنایا ہے ہاں تو جب یہ بچے زندگی کی اصل شاہراہ پہ قدم رکھتے ہیں اُس وقت اُن کی آنکھیں آپ کو ڈھونڈھتی ہیں۔ وہ زندگی کا ہر مسئلہ جو اُن کے سامنے پیش آتا ہے۔ آپ کے تجربوں اور آپ کی نصیحتوں کی روشنی میں حل کرنا چاہتے ہیں وہ خود کچھ نہیں سوچ سکتے۔ وہ اپنے ماحول سے فیض حاصل کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتے۔ اُن کے اندر خود اعتمادی باقی نہیں ہوتی اور زندگی اُن کے واسطے ایک ایسا پہاڑ ہوتی ہے جس سے گزرنا اُن کے لئے ناممکن ہوتا ہے۔ کیا آپ نے کبھی اس کا تجزیہ کیا ہے۔ اکثر یتیم بچے فاقہ کش بچے معمولی اور غریب آدمیوں کے بچے ہی دُنیا کے بڑے بڑے انسان ہو گزرے ہیں۔ کیوں؟ صرف اِس لئے کہ زندگی کی پہلی صبحوں میں اُن کو بتلانے والا کوئی نہیں تھا۔ باپ کی شفقتیں اور ماں کی محبتیں اُن کے حصے میں نہیں آئی تھیں۔ ہاں قدرت اور صرف قدرت ہی اُن کی اتالیق تھی۔ وہ گرتے تھے اور خود ہی اُٹھتے تھے۔ ناکامیوں سے دوچار ہوتے

تھے اور خود ہی ان کا مقابلہ کرتے تھے۔ آخر اپنی ناکامیوں اور دشواریوں کا مقابلہ کرتے کرتے اُن کو مقابلہ کرنا آگیا۔ اور جس طرح انہوں نے اپنا بچپن بغیر کسی سہارے کے گذارا تھا وہ زندگی کا اصلی دور بھی بغیر کسی سہارے کے گذارنے کے قابل بن گئے۔ آپ اپنے بچے سے اگر محبت کرتے ہیں تو اس کو بھی خود اعتمادی سیکھنے دیجئے۔ اس کو بھی ماحول کے دیکھنے سمجھنے اور اس پر غالب آنے کا عادی بنائیے اور یہ جب ہی ممکن ہے کہ آپ اپنی گرفت ڈھیلی کر دیں اور اس کو آزادی کی فضا میں سانس لینے کا موقع دیں۔ آپ اپنے بچے کو گھر سے باہر نکلنے کی اجازت دیجئے۔ اس کے کھیلنے کے واسطے سامان مہیا کیجئے۔ اس کو اپنے کام کرنے کا عادی بنائیے۔ جب وہ کوئی نیا کام کرے آپ اس کی ہمت افزائی کیجئے۔ اس کی شرارتوں کو برداشت کیجئے۔ نقصانوں کو سہہ لیجئے "یہ کرو" اور "وہ مت کرو" کا سبق دُہرانا بند کیجئے۔

شاید آپ یہ پوچھیں۔ اگر ہمارا بچہ ایک گڑھے کی طرف بڑھ رہا ہے، اس کے گر جانے کا خوف ہے۔ کیا اس کو منع نہ کریں؟ جی ہاں آپ اس کو ہرگز منع نہ کیجئے۔ آپ اپنی آنکھوں کو کام میں لائیں۔ آپ پہلے یہ اندازہ کریں کہ اس گڑھے میں گرنے کا انجام کیا ہوگا؟ اگر وہ ایک چھوٹا سا گڑھا ہے، اس میں گرنے سے بچے کے چوٹ تو آئے گی لیکن معمولی۔ تو آپ بلا شبہ اُس کو گرنے دیجئے۔ آخر یہ بھی تو زندگی کا ایک تجربہ ہے۔ آج وہ اس چھوٹے سے گڑھے میں گرتا ہے تو کل کنوئیں میں ہرگز نہیں گرے گا۔ لیکن اگر آپ نے اس کو آج منع کر دیا، روک

دیا۔ ہاں وہ رُک تو جائے گا مگر اس کی یہ خواہش فنا نہیں ہوگی۔ اس کی فطرت آپ کے حکم سے بغاوت کرے گی۔ وہ آپ کی آنکھ بچا کر پھر اُس گڑھے کی طرف بڑھے گا یا شاید دُوسرے گڑھے کی طرف جو اُس سے زیادہ گہرا اور خطرناک ہو مگر ہاں۔ اگر آپ کا معصوم آپ کی آنکھوں کے سامنے ایک ایسے گڑھے کی طرف بڑھ رہا ہے جو گہرا ہے اور خطرناک بھی جس میں گرنا اُس کے لئے ہلاکت کا سبب بن سکتا ہے۔ تو بھی آپ اپنی زبان بند رکھیں۔ آپ اُس کو منع نہ کریں بلکہ اُٹھیں بڑھیں اور اُس کو گود میں لے لیں اور دُوسرے کاموں میں لگا دیں۔ یا آپ اُس کے درمیان پہنچ جائیں۔ اُس کے ساتھ کھیلنے لگیں اور اُس کا رُخ دُوسری طرف کر دیں۔ اُس کے شعور پہ یہ اثر نہ رہنا چاہیئے کہ وہ ایک کام کرنا چاہتا ہے اور نہ کر سکا +

بچہ اِس دُنیا میں ہر چیز خود سیکھتا ہے سیکھنا چاہتا ہے اور اُس کو خود ہی سیکھنا چاہیئے۔ وہ آپ کے تجربوں سے کوئی فائدہ اُٹھانا نہیں چاہتا۔ آپ نے کتنے دِنوں میں بولنا سیکھا تھا؟ کیا آپ بچے کو ایک ہفتہ میں بولنا سکھلا سکتے ہیں؟ آپ نے کتنے دِنوں میں چلنا سیکھا تھا؟ کیا آپ اپنے بچے کو اِس سے کم عرصہ میں چلنا سکھلا سکتے ہیں؟ آپ نے ایم اے تک تعلیم حاصل کی ہے۔ آپ انجینئر ہیں۔ ڈاکٹر ہیں۔ وکیل ہیں مگر کیا آپ کا بچہ آپ کے علم سے کوئی فائدہ اُٹھا سکتا ہے؟ کیا اِس کی اپنی تعلیم پھر الف بے سے ہی نہیں شروع ہوگی؟ کیا ایم اے کرنے میں اسکو اتنا ہی عرصہ درکار نہیں ہوگا جتنا آپ کو؟ پھر

آپ یہ کیسے اُمید کر سکتے ہیں کہ وہ خود جان جائے کہ آگ کی خاصیت جلانے کی ہے۔ پانی میں انسان ڈوب جاتا ہے اور کوٹھے یا درخت پر سے گرنے میں انسان کی ہلاکت مُضمر ہے۔ وہ خود اِن چیزوں کا تجربہ کرے گا۔ اور آپ کی محبت اور عقلمندی کا تقاضا یہ ہے کہ آپ اُس کو یہ تجربے اپنی موجودگی میں کرنے دیں۔ بچہ آگ چھونا چاہتا ہے۔ آپ اُس کو چھونے دیں۔ یہی ہوگا کہ اُس کا ہاتھ ذرا سا جل جائے گا۔ مگر یہ تو قابل علاج ہے۔ آپ سوچئے تو سہی کہ اگر یہی تجربہ اُس نے آپ کی عدم موجودگی میں کیا۔ تو؟ کہیں ایسا نہ ہو کہ وہ تجربہ کرتے کرتے اپنا پورا جسم جلا ڈالے۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ آپ بچوں کو کتنا ہی کیوں نہ سمجھائیں، نصیحتیں کریں۔ مگر توقع نہیں کہ وہ آپ کی بات مانیں۔ بلکہ بعض اوقات تو بچے اِس کے خلاف ہی کرنے میں مسرت محسوس کرتے ہیں۔ قدرت نے ہر جاندار کی فطرت میں آزادی کا مادّہ ودیعت کیا ہے۔ جب چڑیا کے بچے پابندی گوارا نہیں کرتے تو آپ اپنے بچوں سے توقع کیوں رکھیں؟ بغاوت اور سرکشی بھی انسانی فطرت کا ایک جزو ہے۔ اور یہ جذبہ اُسی وقت اُبھرتا ہے۔ جب آزادی "خطرہ" میں ہو یا اُس پر پابندیاں عائد کی جائیں۔ پھر آپ اپنے بچوں کے حلق میں نصیحت کے گھونٹ کیوں اُتارتے ہیں؟ نتیجہ اِس کا تضیعِ اوقات کے سوا اور کیا ہے؟

ہر ماں کا پہلا فرض ہے کہ بچوں کو وہ جو کچھ نصیحت کرنا یا سمجھانا

چاہتی ہیں یا ان میں جو صفات پیدا کرنا چاہتی ہیں، اُس کا آپ خود نمونہ بن جائیں۔ بچوں کی طبیعت میں نقل کرنے کا مادہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔ وہ جو کچھ اپنے اردگرد کے لوگوں کو کرتے دیکھتا ہے خود بھی کرنے لگتا ہے۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کا بچہ کبھی جھوٹ نہ بولے تو آپ کا فرض ہے کہ آپ بھی کم از کم اُس کے سامنے کبھی جھوٹ نہ بولیں۔ بچے سے کبھی جھوٹا وعدہ نہ کریں۔ بچے سے ترغیب و تحریص کے سلسلہ میں کوئی ایسا وعدہ نہ کریں جس کو آپ پورا نہ کر سکیں اگر بچے کو انعام دینے کو کہا ہے تو ضرور دے ڈالئے۔ اور اگر سزا دینے کی دھمکی دی ہے تو اس سے بھی باز نہ رہیئے۔ اسی طرح بچوں کو جس کسی اچھے کام کی طرف آپ مائل کرنا چاہتی ہیں اُس پر آپ خود عمل پیرا ہوں یا جس برائی سے آپ اُس کو باز رکھنا چاہتی ہیں اس کی آپ خود مرتکب نہ ہوں۔ غرضکہ نصیحت کرنے کے مقابلہ میں یہ بہتر ہے کہ آپ اُس کا ماحول تبدیل کریں۔ اور آپ کا بچہ جن لوگوں کے درمیان پرورش پا رہا ہے وہ خود اچھے اخلاق اور بہترین عادتوں کے مالک ہوں۔ اگر آپ کے بچے میں کوئی خامی پیدا ہو گئی ہے تو آپ اُسے بچے سے دور کرنے کی فکر نہ کریں۔ بلکہ اُس کو ماحول میں تلاش کریں کہ بچے نے کس کی صحبت میں یہ برائی سیکھی ہے۔ اور پھر بچے کو ایسے برے شخص یا اشخاص کی صحبت سے نکال کر دوسرے اچھی عادتوں والے آدمی کی صحبت میں رکھیں۔ غرضکہ اس اصول کو یاد رکھئے کہ بچے اس دنیا میں جو کچھ سیکھتے ہیں وہ صرف اپنے ماحول سے سیکھتے ہیں۔ چھوٹے اور ناسمجھ بچوں پر وعظ و نصیحت

کا قطعاً کوئی اثر نہیں ہوتا۔ آپ ایسی عمر میں ان کو جو کچھ نصیحت کریں گی اس کو وہ شعوری طور پر سمجھنا نہیں چاہیں گے اور وہ سب کچھ اُن کے لاشعور میں دفن ہو جائے گا۔ لیکن بچے جو کچھ ماحول سے قبول کریں گے وہ اُن کے شعور و لاشعور پر اچھی طرح اثر انداز ہو گا۔ اور بچوں پر جب ان کی اثر اندازی ختم ہو گی اور لاشعور ان کو اپنا ئے گا اُس وقت بھی یہ تصورات ہمارے وعظ و نصیحت پر چھا جائیں گے۔ اور ہمارے پند و نصائح اِتنے گہرے دبتے چلے جائیں گے کہ اگر آئیندہ اُن کو مناسب ماحول نہ ملا، تو شائد وہ کبھی اُبھر نہ سکیں۔ اور صرف یہی نہیں کہ ایسا ہوتا ہے بلکہ فطرت کا قانون ہی کچھ ایسا ہے۔ اور اُسے ایسا ہی ہونا چاہیئے +

اب سوال یہ ہے کہ بچے کتنی عمر میں اِس قابل ہو جاتے ہیں کہ وہ ماحول سے متأثر ہونے لگیں +

جن بچوں کے دُودھ پلانے کے واسطے وقت کا تعین کر دیا جاتا ہے ایسے بچے اپنے وقت پر ہی دُودھ کے واسطے رویا کرتے ہیں۔ درمیان میں وہ دُودھ پینے کی خواہش کا اظہار نہیں کرتے معلوم نہیں کہ یہ نونہال اِس وقفہ کا اندازہ کر لیتے ہیں کہ جب اُن کو دُودھ مل سکتا ہے یا وہ اپنی سیری اور بھوک کے درمیان صحیح طور پر تمیز کرنے لگتے ہیں۔ مگر اکثر مائیں اپنے بچوں کے واسطے دُودھ کے اوقات کا تعین نہیں کرتیں۔ اُن کے بچوں کی عادت یہیں سے بگڑتی ہے۔ ایسے بچے ہر وقت رویا کرتے ہیں خواہ اُن کا شکم سیر

ہی کیوں نہ ہو۔ ہر رونے پر ماں اپنے بچے کو دودھ پلانا شروع کر دیتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بچے بھوک اور سیری میں یا پابندی اوقات کی تمیز کرنے کی اہلیت اپنے میں پیدا نہیں کر سکتے۔ اور اُن کا اٹھان صحیح نہیں ہوتا۔ تین مہینہ کے بچے میں عادت کا یہ اختلاف بخوبی ظاہر ہو جاتا ہے +

سب بچے یکساں طور پر پیدا ہوتے ہیں۔ اُن کے اعضاء جسمانی بھی یقیناً یکساں ہوتے ہیں۔ یہاں تک کہ اُن کا پیدائش کے وقت کا وزن بھی بعض حالتوں کو چھوڑ کر یکساں ہی ہوتا ہے۔ مگر معلوم ایسا ہوتا ہے کہ اُن کی ذہنی کیفیت تقریباً مساوی نہیں ہوتی۔ بچے جب پیدا ہوتے ہیں بعض اُن میں سے بالکل خاموش رہتے ہیں۔ بعض پہلے خاموش ہوتے ہیں پھر رونا شروع کرتے ہیں۔ بعض شروع ہی سے رونا شروع کرتے ہیں۔ اور بعض تو اتنی آواز اور اتنی شدت سے روتے ہیں کہ پناہ بخدا۔ ابتدا یہیں سے ہوتی ہے۔ تجربہ یہ ہے کہ جو بچے خاموش فطرت کے مالک ہوتے ہیں اگر اُن کو مناسب ماحول اور تعلیم نہ ملی تو اکثر اُن میں "بدھو" ہوتے ہیں، بزدل اور غبی ہوتے ہیں۔ پھر یہ ایک عجیب بات ہے کہ ہم ایسے ہی بچوں کو پسند کرتے ہیں کیونکہ وہ رو رو کر ہم کو پریشان نہیں کرتے۔ وہ ہمارے مشاغل میں مزاحم نہیں ہوتے۔ وہ اپنے بستر پر خاموش پڑے رہتے ہیں۔ ایسے بچے جیسے جیسے بڑھتے ہیں تنہائی پسند ہوتے جاتے ہیں۔ اُن کے دوستوں کی تعداد کم ہوتی ہے۔ وہ کھیل کود میں بھی حصہ نہیں لیتے۔ ہم اُن کو بہت سعید اور شریف سمجھتے

ہیں۔ پھر جب اُن کے لکھنے پڑھنے کا وقت آتا ہے تو وہ اپنے اِن مشاغل میں پوری دلچسپی لیتے ہیں۔ کیونکہ نہ اُن کے دوست ہوتے ہیں۔ جو اُن کی توجہ کو "منتشر" کریں اور نہ وہ خود کھیل کود کے شوقین ہوتے ہیں کہ جس میں اُن کا وقت "برباد" ہو۔ وہ پوری توجہ اور وقت اپنے پڑھنے لکھنے میں صرف کرتے ہیں مگر تجربہ یہ ہے کہ اِس کا انجام اکثر خوشگوار نہیں ہوتا۔ اور اِس کی کئی وجہیں ہیں۔ جو بچے بچپنے میں زیادہ کھیلتے کودتے نہیں ہیں وہ اکثر کاہل اور غبی ہوتے ہیں۔ یاد رکھئے بچے کھیلنے میں بہت سی باتیں سیکھ لیتے ہیں۔ اُن میں چُستی و چالاکی پیدا ہوتی ہے۔ اِس طور پر بچپن کے یہ شریف بچے اکثر دائم المرض ہوتے ہیں۔ "کاہلی" اور "امراض" دونوں توام ہیں۔ ایسے بچوں کے دِل پژمردہ ہوتے ہیں۔ شگفتگی اُن میں اکثر نہیں ہوتی۔ ایسے ہی "افسردہ دِل" انجمن کو افسردہ کیا کرتے ہیں۔ دِل کی یہ افسردگی، قویٰ کی یہ کاہلی، انجام ہوتی ہے اُن کے اِنتشار ذہنی کا۔ اُن کی ہمتیں پست اور اُن کے عزائم راسخ نہیں ہوتے +

جو بچے دُنیا میں پہلی بار آنکھ کھولتے ہی اُدھم مچانا شروع کر دیتے ہیں۔ وہ اکثر تیز اور ہوشیار ہوتے ہیں مگر ہم نے خود ایک ایسی فضا میں پرورش پائی ہے کہ بچوں کی اِس ابتدا کو ہم اچھی نظر سے نہیں دیکھتے۔ کیوں کہ یہ روتی فطرت کے بچے شروع ہی سے ہماری پریشانی کا سبب بنتے ہیں ہمارا زیادہ وقت اُن کی دیکھ بھال میں صرف ہوتا ہے۔ وہ ہم کو اپنے پاس

سے ہلنے نہیں دیتے۔ یا اُن کی کوشش یہ ہوتی ہے کہ کوئی آدمی ہر وقت اُن کی طرف متوجّہ رہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے "تنہائی پسندی" اور "مردم بیزاری" کا مادہ اُن میں پیدا نہیں ہوتا۔ وہ جُوں جُوں بڑھتے جاتے ہیں دُوسروں کی توجہ کو اپنی طرف کھینچنے کی مشق کرتے رہتے ہیں۔ پھر جب ذرا اور بڑے ہوتے ہیں تو اپنے ہم سن ساتھیوں کی تلاش میں جلد جلد دوڑنا اور گھومنا شروع کر دیتے ہیں۔ پھر اُن کے بہت سے دوست ہو جاتے ہیں اور وہ اپنے دوستوں کے ساتھ کھیل میں غرق ہو جاتے ہیں۔ پھر جب اُن کے پڑھنے کا وقت آتا ہے تو ظاہر ہے کہ وہ اپنی پُوری توجہ اور توانائی پڑھنے پر صرف نہیں کر سکتے لیکن اِس کا ایک پس منظر بھی ہے۔ یہ بچّے جو بچپنے سے ہی کھیل کُود میں مُستغرق رہتے ہیں چست و چالاک ہوتے ہیں۔ بچّوں کے واسطے "کھیل" ورزش کے قائم مقام ہیں اِس سے اُن کی صحت اچھی رہتی ہے۔ اُن کے قوا مضبُوط ہوتے ہیں۔ اُن کا ہاضمہ دُرست ہوتا ہے۔ دیکھا یہ گیا ہے کہ شروع میں تو ضرور ایسے بچّے تعلیم کی بندشوں سے دُور دُور رہنا چاہتے ہیں مگر کچھ ہی دِنوں میں اُن کے دِل میں خود تعلیم حاصل کرنے کا جذبہ پیدا ہوتا ہے اور وہ بہت شاندار نمبروں سے امتحانوں میں کامیابی حاصل کرتے ہیں، اور اپنی عملی زندگی کی نیّا بھی ہنستے کھیلتے پار لگا لیتے ہیں +

آپ اگر چاہیں تو قوم و مُلک میں ایک نئی رُوح پھُونک سکتی ہیں۔ اگر آپ واقعی پُرخلوص طور پر کوشش کریں تو قومیت کا ایک اعلیٰ معیار قائم ہو

سکتا ہے۔ کبھی آپ نے سوچا ہے کہ آپ کی گود میں وہ بچے پل رہے ہیں جو آگے چل کر قوم و ملک بنانے یا بگاڑنے کے ذمہ دار ہوں گے۔ اگر اس وقت بچوں کی تعلیم و تربیت ایک اعلیٰ معیار پر ہو تو آئندہ قوم ایک معیاری قوم اور مثالی ملت بن سکتی ہے +

بچوں کی تعلیم کا خیال تو والدین کو ہوا کرتا ہے اور وہ اسے بقدر ظرف و جرأت پورا بھی کرتے ہیں لیکن جو باتیں تعلیم سے زیادہ ضروری ہیں اُن کا کچھ بھی خیال نہیں کرتے۔ اچھی تربیت بہت ہی کم والدین اپنی اولاد کو دیتے ہیں اور یہی وہ ضروری چیز ہے جس پر انسانیت اور شخصیت کی بنیاد پڑتی ہے۔ ایک بچہ آئندہ زندگی میں کس قسم کا انسان ہو گا اور کیسی شخصیت کا مالک ہو گا اس کا انحصار بچے کے اُس ماحول پر ہے جو اُسے دو سال سے لے کر بارہ سال کی عمر تک ملتا ہے +

بچے اوائل عمری میں جس طرح کی باتیں یا حرکات سیکھتے ہیں آگے چل کر وہ بہت حد تک اُن کے اور اُن کی شخصیت کے بنانے اور بگاڑنے کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ ایسی عمر میں بچے بہت سی اچھی باتیں سیکھتے ہیں۔ جیسے ایمانداری۔ فرمانبرداری۔ نفاست۔ تحمل۔ رحمدلی وقت کی پابندی وغیرہ اور بہت سی خراب عادتیں بھی اِس دور میں جڑ پکڑتی ہیں +

ورڈسورتھ کا خیال ہے کہ بچہ آدمی کا باپ ہے۔ ایک انسان کے مزاج اور اُس کے حرکات و سکنات کا اگر بغور جائزہ لیا جائے تو پتہ چلے گا کہ اُن کا

لگاؤ بڑی حد تک اِس انسان کے اوائل عمری کے ماحول سے ہے ۔

آپ ہمیشہ کوشش کریں کہ بچے میں خود اعتمادی پیدا ہو۔ اُس کی ذات سے متعلق جتنے بھی کام اور چیزیں ہوں اُس پر ہی چھوڑ دیں۔ وہ خود جب بھوک لگے کھائے، ضرورت پر لباس تبدیل کرے۔ اپنی چیزوں کی نگہبانی کرے اور خود ہی جس طرح چاہے کھیلے۔ ایسے بچے زندگی کی مصیبتوں کو خندہ پیشانی سے جھیل لیں گے۔ کبھی کسی حالت میں نہیں گھبرائیں گے۔ انہیں خود پر بھروسہ ہوگا۔ اپنی ذمہ داری اور فرض خود کر لیں گے۔ اگر آپ ایسا نہیں کرتیں بلکہ خود ہی بچہ کا سارا کام انجام دیتی ہیں۔ یہاں تک کہ خود اُس کی تفریح کے لئے اُس کے ساتھ کھیلتی بھی ہیں تو ممکن ہے وہ بچہ زندگی کی پریشانیوں کا تنہا کبھی مقابلہ نہ کر سکے ہمیشہ دوسروں کے سہارے کا محتاج ہوگا ۔

آپ کبھی بچے کا مذاق نہ اڑائیں۔ کبھی کسی بات کو جبریہ طور پر نہ منوائیں۔ بلکہ اُسے خود سوچنے سمجھنے اور کرنے کا موقعہ دیا کریں۔ کسی بھی فعل یا بات سے بچہ کو ہرگز یہ نہ معلوم ہونے دیں کہ آپ اُس سے نفرت کرتی ہیں یا اُسے کسی حرکت کی بنا پر پسند نہیں کرتیں۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ آپ بچے سے عاجز آکر اُسے بُری طرح جھڑک دیتی ہیں اور یہ کہتی ہیں کہ "میرے سامنے سے دُور ہوجا"۔ ایسی حالت میں بچے کی ہمیشہ کوشش ہوگی کہ ماں باپ کی نظروں سے دُور اور اوجھل رہنے ہی میں اُس کی بہتری ہے۔ وہ ایسی حرکتوں سے گریز کرے گا جس کی وجہ سے آپ اُس کی طرف متوجہ ہو سکیں۔ رفتہ رفتہ وہ بہت

زیادہ شرمیلا بنتا جائے گا۔ ہمیشہ لوگوں کے سامنے آتے ہوئے یا اُن سے گفتگو کرتے ہوئے گھبرائے گا۔ ہر کام کے کرنے میں جھجک محسوس کرے گا +

بچّہ بیدار ہونے کے بعد "ماحول" ہی کا اثر قبول کرتا ہے۔ یہ "ماحول" ہی ہے خواہ وہ بچّے کو "گداگر" بنا دے یا "ملک التجار"۔ آپ ایک نالائق سے نالائق شخص کے بچّے کو لے کر پرورش کریں ۔آپ دیکھیں گی کہ آپ کی آغوش میں جس بچّے نے پرورش پائی ہے وہ بچّہ اپنے اُن حقیقی بھائی بہنوں سے کہیں مُختلف ہے جنہوں نے اپنے والدین کی آغوش میں پرورش پائی ہے +

بچّے کی پرورش میں سب سے زیادہ خیال یہ رکھنا چاہیئے کہ بچّہ جن لوگوں کی صُحبت میں ہے وہ اچھے کردار کے مالک ہیں ؟ آپ کا بچّہ۔ آپ یاد رکھیں ۔ وہ نہیں سیکھے گا جو آپ اُس کو سمجھا بُجھا رہی ہیں۔ بلکہ وہ سب کچھ سیکھے گا۔ جو آپ کر رہی ہیں یا وہ لوگ کر رہے ہیں جو بچّے کے اِرد گرد ہیں۔ بچّہ آپ کا ہر فعل گہری نگاہ سے دیکھتا ہے اور اُس کا لاشعور آپ کی افعالی زندگی کا ایک مسلسل فلم لے رہا ہے۔ آپ سچ بولتے ہیں یا آپ میں جھوٹ بولنے کی عادت ہے۔ آپ بہادر۔ نڈر اور دلیر ہیں یا بُزدل اور خوفزدہ۔ آپ کی طبیعت میں سخاوت ہے یا بُخل۔ آپ کا اپنے آپ پر اعتماد ہے یا شک و شُبہ۔ کِس طبقہ اور کِن اشخاص سے آپ محبّت کرتی ہیں اور کِن سے نفرت۔ غرضکہ وہ تمام باتیں جن کا تعلق کردار سے ہے بچّہ اِن تمام چیزوں کو دیکھتا رہتا ہے آپ یہ نہ سمجھئے کہ آپ کا بچّہ بُہت چھوٹا ہے ۔ وہ بُہت سی باتوں کو جان

یا سمجھ نہیں سکتا۔ مانا کہ چھوٹے بچے شعوری طور پر بہت سی چیزوں کو نہیں سمجھ سکتے ہیں مگر آپ یاد رکھیں کہ خدا نے اُن کو بھی وہ تمام اندرونی اور بیرونی اعضا دیئے ہیں جو ہم کو ملے ہیں جس طرح آنکھ کی پُتلی پر ہر سامنے کی چیز منقش ہو جایا کرتی ہے اور لاشعور اُس کو محفوظ کرتا ہے اُس طرح بچے بھی جو کچھ دیکھتے ہیں وہ اُن کے لاشعور میں جمع ہوتا رہتا ہے۔ آپ آج ایک چیز دیکھتے ہیں یا ایک واقعہ سے دوچار ہوتے ہیں اور پھر بعد میں بھول جاتے ہیں مگر جب کبھی بھی اُسی کے مثل دوسرا واقعہ یا اُس کے سلسلہ کی کوئی دوسری چیز دیکھتے ہیں تو پہلی چیز بے ساختہ آپ کو یاد آجاتی ہے۔ مثال کے طور پر آپ کے گھر میں سانپ نکلا۔ آپ نے دیکھا اور بچے نے بھی۔ بچہ ——— ظاہر ہے کہ اُس کو شعوری طور پر کچھ نہ سمجھ سکا۔ اور اگر بہت سمجھا تو ایک رسی یا ایک کھلونا۔ لیکن آپ تو اُس کو رسی یا کھلونا نہیں سمجھ سکتیں۔ پھر اگر آپ جری ہیں تو آپ لکڑی تلاش کریں گی اور دوچار لکڑیوں میں اُس کی کمر توڑ دیں گی۔ اور اگر آپ بزدل ہیں تو شور و غل کریں گی اِس عرصہ میں یا تو وہ سانپ بھاگ جائے گا یا باہر سے کوئی دوسرا شخص آپ کی مدد کے لیئے آکر اُس کو ہلاک کر دے گا۔ بچہ کے لئے یہ بھی تماشہ ہے۔ مگر یاد رکھیئے کہ یہ تمام واقعہ ایک فلم کی طرح بچے کے لاشعور میں محفوظ رہے گا۔ اور پھر جب کبھی بچہ بچہ نہیں رہے گا بلکہ سیانا ہو جائے گا۔ اگر اُس نے کہیں سانپ دیکھا آپ جانتی ہیں وہ کیا کریگا؟ یا تو وہ چلانے لگے گا اور بھاگنے کی کوشش کرے گا یا سانپ کو مارنے اور ہلاک

کرنے کی کوشش کریگا۔ وہ وہی کریگا جو بچپن میں اُس کے سامنے آپ نے کیا تھا۔ اِتنے دنوں کے بعد لاشعور اِس واقعہ کو اِس طور پر اُس کے سامنے پیش کرے گا کہ اُس کو بچپنے کا یہ واقعہ یاد بھی نہ ہوگا۔ اِس سلسلہ میں ایک چیز اور بھی یاد رکھنے کے قابل ہے۔ بچّہ جن افراد سے زیادہ محبّت کرتا ہے انہی کے کردار اور عادات کی زیادہ نقل کرتا ہے اور جن سے نفرت کرتا ہے اُس کے عادات و کردار بچّے پر گہرے نقوش نہیں چھوڑتے۔ وجہ صاف ظاہر ہے بچّہ جن سے محبت کرتا ہے اُن کے افعال میں وہ دلچسپی لیتا ہے، اُن کے کردار اُسے بھلے لگتے ہیں اور چونکہ وہ اُن کو گہری دلچسپی اور شوق سے دیکھتا ہے اُس کے لاشعور پر اُن کا اثر گہرا ہوتا ہے۔ برخلاف اِس کے بچّہ جن سے مانوس نہیں ہے یا جن سے اُسے نفرت ہے وہ اُن کی طرف گہری نظر سے دیکھتا ہی نہیں تو اِس کا ننھا سا لاشعور اُن کی چیزیں کیا اپنائے گا۔ اِس چیز کو اگر آپ ایک اصول مان لیں تو آپ پر یہ واضح ہو جائیگا کہ بہ حیثیت ماں کے آپ کی ذمّہ داری کتنی بڑھ گئی ہے۔ کیونکہ بچّہ فطری طور پر ماں سے زیادہ کسی ہستی سے محبت نہیں کرتا ہے۔ اِس عالم میں پہلی آنکھ کھول کر وہ ماں کو دیکھتا ہے۔ دو برس تک ماں کے خون سے سیری حاصل کرتا ہے۔ ماں کی آغوش اُس کو سردی گرمی سے بچاتی ہے پھر ماں سے زیادہ وہ کس سے محبّت کرے؟ پھر جب ماں ہی اُس کی محبوب ترین ہستی ٹھہری تو ظاہر ہے کہ بچّہ کا کردار ماں کی عادات ہی کا ایک پرتو ہوگا۔ بچّے کے لاشعور میں

جو کچھ ہے اُس میں ۸۰ فیصدی ماں کا حصّہ ہے۔ اِس لحاظ سے اپنے ننھے کی تربیت کے سِلسلے میں سب سے زیادہ آپ کو اپنے کردار کا جائزہ لینا ہے۔ بچّہ کو آپ کیا اور کیسا بنانا چاہتی ہیں؟ جو کچھ بھی اِس کے مُستقبل کے واسطے آپ سوچ رہی ہیں اُس پر آپ خُود عمل درآمد شروع کر دیجئے۔ بچے کو اگر آپ بہادر، جری، نڈر، دلیر بنانا چاہتی ہیں تو اپنے دِل سے آپ خوف اور بُزدلی کو دُور کر دیجئے۔ یاد رکھیئے کِسی بُزدِل ماں کا بیٹا دلیر نہیں ہو سکتا۔ ہم نے بہرطور اپنی زندگی بُہت کچھ گزار لی ہے۔ مگر آئندہ ہماری قوم جِن افراد پر مُشتمل ہو گی اُس میں ہمارا ایک "ننھا" بھی ہو گا۔ پھر اُس ننھے کو اچھا بنانا سُوسائٹی کا فرض نہیں ہے۔ دُوسرے اعزار رشتہ دار خاندان والے بھی کوئی امداد نہیں کر سکتے ہیں۔ یہ کام صرف آپ کو کرنا ہے۔ بہ حیثیت "ماں" کے یہ صرف آپ کا فرض ہے۔ پھر ذرا اپنے دِل کی گہرائیوں میں جھانکیئے کیا آپ نے یہ فرض کچھ ادا کیا ہے۔ کیا آپ اپنے ننھے سے اُمید کرتی ہیں کہ وہ ایک جری، بہادر، نڈر بیٹا ہو گا؟ اور یہ تب ہی ممکن ہے کہ آپ آج ہی سے بلکہ ابھی سے اِس بات کا عہد کر لیں کہ آپ کو بہ حیثیت ماں کے یہ فرض ادا کرنا ہے اور یہ کام کوئی مشکل نہیں ہے۔ مختصر یہ کہ بچّے کے کردار بنانے میں جتنا ہاتھ آپ کا ہے اتنا کِسی دُوسرے کا نہیں اور جتنی ذمّہ داری آپ پر ہے دُوسروں پر نہیں۔ آپ بچّے کے واسطے زیادہ دولت جمع کرنے کی فکر نہ کریں مگر اُس کے اخلاق اور عادات کو بلند کرنے کی زیادہ سے

زیادہ کوشش کریں - اگر آپ کا بچہ بہادر ہے - نڈر ہے - مردم شناس ہے تو دولت اُس کے قدموں میں ہے - اور اگر خدانخواستہ آپ کا پیارا بچہ بُزدل ہے - کم ہمت ہے - مردم آزار ہے تو آپ کی جمع کی ہوئی دولت بھی اُس کے کسی کام نہیں آئے گی - چار دن کی چاندنی اور پھر وہی اندھیری رات ہے ✦



متفرق مضامین

کیا مانعِ حمل تدابیر خلافِ فطرت ہیں؟

کہا جاتا ہے کہ اولاد روکنے کے لئے سائنٹیفک طریقوں کا استعمال قانونِ فطرت کی خلاف ورزی ہے۔ بلکہ کوئی شخص مصنوعی دانتوں، مصنوعی آنکھوں، مصنوعی ہاتھ پیر کے استعمال کو خلافِ فطرت نہیں کہتا۔ دراصل خلافِ فطرت تو وہی چیز ہے۔ جو ہماری بہبود کے منافی ہو۔

ہم یہ سمجھنے سے قاصر ہیں کہ مانعِ حمل تدابیر کو خلافِ فطرت اور غیر قدرتی کیوں کہا جائے جب کہ انسانی دماغ قدرت کی اعلیٰ ترین بناوٹ ہے۔ اور اسی دماغ کی بدولت انسان نئی نئی اختراعیں کرتا ہے۔ خدا کے دیئے ہوئے دماغ کی دریافت کردہ اختراعیں غیر قدرتی کیونکر ہو سکتی ہیں؟ اور اگر مانعِ حمل تدابیر کو غیر قدرتی مان بھی لیا جائے تو وہ ہماری تہذیب کی دیگر رسموں

اور رواجوں سے زیادہ غیر قدرتی نہیں۔ مثلاً قانونِ قدرت یہ ہے کہ انسان کچا اناج کھائے۔ برہنہ جسم رہے (کیونکہ خدا نے ہمیں برہنہ پیدا کیا ہے) اور کھُلے میدانوں میں لبسر کرے۔ لیکن ہم اس کے بالکل برعکس اناج پکا کر کھاتے ہیں۔ کپڑے پہنتے ہیں اور مکانوں میں رہتے ہیں۔

بعض لوگ اعتراض کرتے ہیں کہ مانعِ حمل تدابیر کا علم ہو جانے سے کنوارے لڑکوں اور لڑکیوں کے چال چلن پر بُرا اثر پڑیگا۔ اس کا جواب یہ ہے کہ ہر اچھائی میں بُرائی کا پہلو نکل سکتا ہے۔ خدا نے انسان کو دیکھنے کیلئے آنکھ۔ سُننے کے لئے کان اور چکھنے کے لئے زبان دی ہے۔ لیکن اسی زبان سے انسان زہر بھی چکھ سکتا ہے۔ آنکھ سے کسی کو نگاہِ بد سے دیکھ سکتا ہے اور کان سے بُری باتیں سُن سکتا ہے۔ اس لئے کیا انسان کو آنکھیں نکلوا دینی چاہئیں اور زبان اور کان کٹوا دینے چاہئیں؟ اسی طرح چاقو کتنی فائدہ مند چیز ہے۔ لیکن اس سے انسان کا گلا کٹ سکتا ہے۔ دیا سلائی کتنی مُفید ہے۔ اس سے گھر روشن ہوتے ہیں۔ کارخانوں اور ملّوں کے کام چلتے ہیں۔ لیکن اسی دیا سلائی سے گھر جل جاتے ہیں۔ اس لئے برتھ کنٹرول کے مخالفوں کے اصُول کے مطابق یہ سب چیزیں بُری اور نُقصان دہ ہیں اور چاقو اور دیا سلائی وغیرہ کا استعمال ترک کر دینا چاہیئے۔

جو لوگ یہ خیال کریں کہ لڑکوں اور لڑکیوں کے چال چلن کی حفاظت انہیں تاریکی اور جہالت میں رکھ کر ہو سکتی ہے۔ وہ سخت غلطی پر ہیں۔

عورت کی پاک دامنی کی حفاظت بُرقع نہیں کر سکتا بلکہ عورت کی پاکدامنی، پاک دامنی کی عظمت کے علم سے برقرار رہ سکتی ہے ۔

حمل روکنے کے قدیم طریقے

عام لوگوں کا خیال ہے کہ حمل روکنے کی سائنس یورپ کی اختراع ہے اور پرانے زمانے کے لوگ اِس سائنس سے ناواقف تھے لیکن یہ صحیح نہیں۔ یہ مانا کہ یورپ نے اِس سائنس میں بہت ترقی کی ہے ۔ اور حمل روکنے کے نئے نئے طریقے دریافت کئے ہیں۔ ویدوں کے زمانے میں ہمارے بزرگوں نے اِس سوال کو اِس طرح حل کیا تھا کہ مرد کو پچیس سال تک برہمچاری رہنا چاہیئے ۔ اور پھر شادی کے بعد بھی مرد کو عورت کے قریب اُس وقت جانا چاہیئے ۔ جب کہ اولاد پیدا کرنا مقصود ہو۔ اِس کے علاوہ سنسکرت کی پرانی کتب میں حمل روکنے کی ادویات کا ذکر موجود ہے۔ چنانچہ سنسکرت کی گدنگرہ نامی قدیم اور مستند طبی کتاب میں مانع حمل دواؤں کا اِن الفاظ میں ذکر ہے :-

(۱) پلاکش کے بیجوں کو خوب باریک پیس کر گھی اور شہد میں ملا کر اندام نہانی میں لیپ کرنے سے حمل نہیں ٹھیرتا ۔

(۲) کھانے کے نمک میں تیل ملا کر جو عورت بوقت قربت اندام نہانی

میں رکھ لیتی ہے۔ وہ ہرگز حاملہ نہیں ہوتی۔

سنسکرت کی ایک پراچین کتاب میں لکھا ہے کہ "بوقتِ ضرورت عضو پر شہد لگانے کا رواج عام تھا" یہ نہیں کہا جا سکتا کہ قدیم زمانے کے لوگ شہد کا استعمال برتھ کنٹرول کے لئے کرتے تھے۔ یا لذت بڑھانے کے لئے۔ لیکن یہ ایک حقیقت ہے کہ شہد مانعِ حمل ہے۔ چنانچہ طِب کی ایک قدیم کتاب میں لکھا ہے کہ "عاقر قرحا اور سونٹھ شہد میں ملا کر عضو پر لگانے سے سختی پیدا ہوتی ہے۔ عورت کی شہوت اور لذت میں اضافہ ہوتا ہے اور یہ مانعِ حمل بھی ہے"۔

ویدک طریقۂ علاج میں بیان کیا گیا ہے کہ "عضو پر شہد کے مسلسل اور باقاعدہ استعمال سے مردانہ عضو میں درازی اور زنانہ عضو میں تنگی پیدا ہوتی ہے۔ اور ان تبدیلیوں سے لذت میں اضافہ ہوتا ہے۔ جو لوگ شہد کا استعمال کرتے ہیں۔ ان کے ہاں مقابلتاً کم اولاد پیدا ہوتی ہے"۔

پریکٹیکل بک اون برتھ کنٹرول مصنفہ ڈاکٹر کے دی میتھیو میں برتھ کنٹرول کے سلسلہ میں شہد کے استعمال پر مفصل روشنی ڈالی گئی ہے۔ ڈاکٹر موصوف لکھتے ہیں "مانعِ حمل کے لئے قدیم زمانے میں شہد کا رواج تھا۔ اور آج بھی ہندوستان کا ایک طبقہ ملاپ کے وقت شہد استعمال کرتا ہے اور ایسے لوگوں کے ہاں مقابلتاً کم اولاد پیدا ہوتی ہے"۔

اِس سلسلہ میں مفصل اظہارِ خیالات کرتے ہُوئے ڈاکٹر صاحب موصُوف لکھتے ہیں کہ "شہد میں جیاثیم منی گرفتار ہو کر شکست پڑ جاتے ہیں۔ اُن کی تیز رفتاری ختم ہو جاتی ہے اور حرکات رُک جاتی ہیں۔ وہ نہ صرف بچہ دانی کی طرف بڑھنے سے رُک جاتے ہیں بلکہ اُن کی زندگی کا خاتمہ ہو جاتا ہے شہد کا استعمال بہت آسان اور سہل ہے۔ عورت رُوئی کا پھایا شہد میں بھگو کر رحم میں داخل کر سکتی ہے لیکن فاؤنٹین پین فلّر ..... کے ذریعہ سے شہد بچہ دانی کے مُنہ تک بآسانی اور بخُوبی پہنچایا جا سکتا ہے"



پوشیدہ تعلّقات کا علم

ڈاکٹر مارگیٹ، ایم۔ ڈی امریکہ لکھتے ہیں کہ "کسی مرد یا عورت کو شادی کرنے کا حق حاصل نہیں۔ جب تک کہ باہمی تعلقات۔ کے متعلق اُسے پورا اور مکمل علمِ حاصل نہ ہو۔ میاں اور بیوی کے جُدا جُدا فرائض ہیں۔ اور دونوں کو اپنے اپنے فرائض سے پُورے طور پر آگاہ ہونا چاہیئے۔ نوجوان جوڑوں کے لئے اپنے جسم اور صحت کے متعلق علم حاصل کرنا بہت ضروری ہے۔ میاں بیوی کے پوشیدہ تعلّقات کے متعلق سائنس کی روشنی میں اگر مکمل واقفیت حاصل ہو۔ تو دُنیا میں نصف بیماریاں ختم ہو جائیں بعض جوڑے محض لاعلمی کے باعث خطرناک امراض میں گرفتار ہو جاتے ہیں۔ خاوند کے لئے یہ جاننا اشد ضروری ہے کہ بوقتِ قربت اُس کی بیوی بھی لُطف و سرُور حاصل کرتی ہے یا نہیں۔ اگر اُسے لُطف حاصل نہیں ہوتا تو سمجھ لیجئے کہ بہت جلد اِس کے مہلک نتائج رُونما ہونگے۔ وہ نہ صرف اپنے خاوند سے متنفّر اور آوارہ مزاج ہی ہو جائیگی۔ بلکہ صحت پر بھی اِس کا مہلک اثر پڑتا ہے۔ ایسی عورت بدخوابی۔ جریان الرحم اور ہسٹیریا

وغیرہ امراض میں بہت جلد مبتلا ہو جاتی ہے"۔

صحبت سے لطف حاصل کرنے کا حق جیسا مرد کو ہے۔ ویسا ہی عورت کو بھی ہے۔ عورت کے سینے میں بھی پوشیدہ آرزوئیں اٹھتی ہیں۔ اور وہ بھی اپنے سینہ میں قربت کی خواہش رکھتی ہے۔ لیکن بے شمار مرد یہ بھی نہیں جانتے کہ عورت کو بھی انزال ہوتا ہے۔

ایک فاضل یورپین ڈاکٹر نے اس سلسلہ میں یوں لکھا ہے کہ "کسی تجارت یا بزنس میں شریک ہونے سے پہلے اس کے متعلق ضروری تعلیم حاصل کی جاتی ہے۔ کسی کارخانے کا مینجر بننے سے پہلے اس کارخانے کے متعلق پورا علم اور مکمل واقفیت حاصل کی جاتی ہے۔ سکول میں استاد بننے کے لئے ضروری ہے کہ پہلے اس کی ٹریننگ حاصل کی جائے۔ کسی شخص کو ملازم رکھتے وقت ہم اس کا تجربہ اور لیاقت دریافت کرتے ہیں۔ لیکن بیاہ کرنے سے پہلے علم جنسی (میاں بیوی کے تعلقات کا علم) کی تعلیم ضروری نہیں سمجھی جاتی۔ حالانکہ اس کی سب سے زیادہ ضرورت ہے"۔

اس سلسلہ میں لیڈی ڈاکٹر میری سٹوپس نے لکھا ہے۔ "لڑکیوں کو اس بات کی ضرورت نہیں کہ سوسائٹی انہیں جغرافیہ حساب اور جیومیٹری کے بے معنی علوم کی تعلیم دے بلکہ سب سے زیادہ جس چیز کی انہیں ضرورت ہے اور جو ان کے لئے بہت ضروری اور مفید ہے۔ وہ حفظان صحت اور جنسیات کی تعلیم ہے۔ اس مفید علم سے ہم انہیں جھوٹی اور بناوٹی شرم

کی وجہ سے محروم رکھتے ہیں"۔

اِس سلسلہ میں ایک فاضل یورپین ڈاکٹر نے لکھا ہے"۔ پوشیدہ امراض میں مبتلا بہت سی عورتوں نے مجھے بتایا کہ وہ شروع حیض میں خونِ حیض کو بہت بڑی بیماری سمجھ کر خوفزدہ ہو گئیں۔ اور خون بند کرنے کے لئے انہوں نے اندام نہانی پر برف باندھی اور دیگر ٹھنڈک پہنچانے والی دواؤں اور پوڈروں کا استعمال کیا۔ حالانکہ حیض کے دنوں میں ٹھنڈک پہنچانے والی چیزوں کا استعمال خودکشی کے برابر ہے"۔

ماؤں کا فرض ہے کہ وہ اپنی لڑکیوں کی بہبود کے لئے انہیں اِس قسم کی ضروری تعلیم دیں۔ کہ وہ اپنی صحت کو برقرار رکھ سکیں۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ ماؤں کی جھوٹی شرم کی وجہ سے عموماً ہندوستانی لڑکیوں کی صحت برباد ہو جاتی ہے۔ والدین کا فرض ہے کہ وہ اپنے نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں کو بیاہ سے کچھ دن پہلے اور بیاہ کے بعد پریم شاستر۔ کام شاستر اور گربھ شاستر ایسی مفید معلوماتی کتب پڑھنے کو دیں۔ تاکہ بیاہ کے بعد وہ اپنے فرائض کو بخوبی سرانجام دے سکیں۔ معزز گھرانے کے دور اندیش والدین یہ مفید کتب اپنی پیاری لڑکیوں کو جہیز میں دیتے ہیں۔

اِمساک

اِمساک ایک قدرتی طاقت ہے۔ جو خدا نے اِنسان، حیوان سب میں پیدا کی ہے۔ اِس طاقت میں ایک ایسی لذّت پوشیدہ ہے جس کے سامنے دُنیا کی تمام خوشیاں اور زر و مال ہیچ ہیں۔ اصلی معنوں میں انسان کی سب خوشیوں کا راز اسی لذّت اور طاقت میں پنہاں ہے۔ اور اِس طاقت (اِمساک) کے بغیر اِنسان، اِنسان کہلانے کا مستحق نہیں۔ بیوی بچے اور دُنیا کی دُوسری راحتیں اور عیش و آرام اِسی طاقت کی بدولت میسّر آ سکتے ہیں۔ جو لوگ کمزور ہیں۔ اور اِس طاقت (اِمساک) سے محروم ہیں اُن کی زندگی تلخ ہے ÷

جیسا کہ لیڈی ڈاکٹر میری سٹوپس نے لکھا ہے "عورت کو قدرتی طور پر ایسے مرد سے نفرت ہوتی ہے۔ خواہ وہ نفرت کا اظہار اپنی زبان سے کرے یا نہ کرے۔ لیکن دِل میں وہ ایسے مرد کے خلاف جذبہ نفرت رکھتی ہے۔" لیڈی ڈاکٹر میری سٹوپس نے یہ بیان بے شمار عورتوں کے حالات کی تحقیقات کرنے کے بعد دیا اور اِس کی صحت میں بھی ذرا شک نہیں۔ عام

طور پر دیکھنے میں آتا ہے کہ جو عورتیں بد چلن اور آوارہ مزاج ہو جاتی ہیں۔ اُن کے خاوندوں میں مردانہ طاقت کی کمی ہوتی ہے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ کمزور خاوند سے بیوی کبھی مطمئن نہیں ہو سکتی ۔

کمزور مرد دُنیا کی بہت سی نعمتوں سے محروم رہتے ہیں۔ اُن کے ہاں اولاد نہیں ہو سکتی۔ اور اگر اتفاقاً حمل ٹھیر جائے۔ تو نہایت مریل اور کمزور اولاد پیدا ہوتی ہے۔ قوتِ مردمی بڑھانے اور امساک کی طاقت میں اضافہ کرنے کے لئے دواؤں کی نسبت غذاؤں سے زیادہ فائدہ حاصل ہوتا ہے ۔

قوتِ مردمی بڑھانے کے لئے بہترین غذا

غذا کی بدولت انسان زندہ رہتا ہے۔ اور انسانی جسم نشو و نما پاتا ہے۔ غذا کی بدولت ہم محنت مشقت کرتے ہیں۔ اگر ہمیں غذا نہ ملے۔ تو ہم کام کرنے کے ناقابل ہو جائیں لیکن انسان اپنی صحت کو برقرار رکھنے والی اس ضروری چیز کی طرف کوئی خاص توجہ نہیں دیتا۔ عام طور پر لوگ نہیں جانتے کہ غذا میں جو بد پرہیزیاں کی جاتی ہیں۔ اُن کی بدولت صحت اور زندگی کو کس قدر نقصان پہنچتا ہے ۔

انسانی جسم محنت مشقت سے تحلیل ہوتا ہے۔ مگر دوسری طرف تعمیر کا سلسلہ بھی جاری ہے۔ جو اجزا تحلیل ہوتے ہیں۔ اُن کا بدل غذا کے ذریعے ہو جاتا ہے۔ جو کچھ ہم کھاتے ہیں۔ اُس سے ہمارے جسم کو قوت حاصل ہوتی

ہے۔ اِس لئے ہمیں مقوّی اور طاقت بخش غذا کھانی چاہیئے۔ اگر کچھ عرصہ ہمیں ردّی غذا ملے یا ضرورت سے کم غذا ملے۔ یا قوّتِ ہاضمہ خراب ہو چکی ہو۔ اور جو کچھ کھائیں وہ ہضم نہ ہو سکے۔ تو جسم میں خون کی کمی کے باعث جسم کمزور و ناتواں ہو جاتا ہے۔

گم شدہ طاقتوں کو بحال کرنے۔ قوّتِ مردمی بڑھانے۔ اور امساک کی طاقت میں اضافہ کرنے کے لیئے یقیناً مقوّی اور طاقت بخش غذاؤں سے دواؤں کی نسبت زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ ویدک اور یونانی حکماء شروع سے اِس پر متفق ہیں۔ اب فاضل یورپین ڈاکٹر بھی دواؤں کے مقابلے میں غذاؤں کو ترجیح دے رہے ہیں۔ اِس سلسلے میں ریڈیم کیمیکل ورکس پرائیویٹ لمیٹڈ دہلی کی تیار کردہ "ریڈیم ٹانک پلز" کا ذکر کرنا بہت ضروری ہے۔ خاکسار مصنّف کے متعدد دوست مُدّت سے اِس دوائی نما غذا کی تعریف کر رہے تھے جس سے متاثر ہو کر خاکسار نے بھی اِسے استعمال کیا۔ میں اِس کی تعریف میں صرف ایک جُملہ کہہ سکتا ہوں "کہ کوئی غذا اِس سے زیادہ مقوّی نہیں ہو سکتی اِس کے استعمال سے جسم میں بکثرت خوُن پیدا ہوتا ہے۔ اور یہ ایک مسلّمہ قدرتی اصُول ہے کہ جس دوا یا غذا سے خوُن بکثرت پیدا ہوا اُس سے منی بڑھتی ہے اور مردانہ طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔"

دراصل غذا میں ہمیں جس قسم کا مادّہ زیادہ ملے گا، ہمارے جسم میں وہی شئے بنے گی۔ یہ ایک موٹی بات ہے کہ گائے بھینس کو بنولے زیادہ

کھلائے جائیں تو دودھ میں مکھن زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ اسی طرح انسانی غذاؤں میں بھی کوئی خاص مادّہ زیادہ ہو تو جسم میں بھی اُسی کے مطابق مادّہ پیدا ہوگا۔ چنانچہ ریڈیم ٹانک پلز سے جسم میں منی زیادہ بنتی ہے اور قوّتِ مردمی میں اضافہ ہوتا ہے۔

جو لوگ قوّتِ مردمی بڑھا کر زندگی کا لُطف حاصل کرنا چاہتے ہیں وہ غذا کے معاملے میں زیادہ سے زیادہ احتیاط کریں۔ ایسی غذائیں کھائیں جن سے خون بڑھتا ہے۔ یاد رکھئے تمام ایسی غذائیں جن سے خون بڑھتا ہے، اُن سے منی بڑھتی ہے۔ اور قوّتِ مردمی میں اضافہ ہوتا ہے۔ قوّت وطاقت کی اصلی جان غذا ہے۔ جس غذا میں بدن کی پرورش کرنے والے اجزا کم ہوں یعنی جس میں غذائیت کم ہو۔ اُسے کھانے سے کوئی فائدہ نہیں ۞

پاؤں گرم سر ٹھنڈا رکھنے کا طبّی اصُول

بچّوں کے لئے چُست اور تنگ کپڑے بہت نقصان دہ اور مُضر ہوتے ہیں۔ بچّوں کی نشوونما پر تنگ کپڑوں کا بہت بُرا اثر پڑتا ہے۔ اِن کا ننھّا سا جسم بڑھتا رہتا ہے۔ اور اِس کے نشوونما کی راہ میں کوئی رُکاوٹ نہ ہونی چاہیئے۔ تنگ اور چُست لباس اُن کے بدن کو مقیّد کر لیتا ہے۔ اور آزادی سے بڑھنے اور نشوونُما پانے کا موقع نہیں دیتا۔ اِس لئے ہمیں خاص

طور پہ اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ بچوں کے کپڑے ڈھیلے ڈھالے اور فراخ ہوں۔ تنگ پیٹیاں اور گیلس وغیرہ ہرگز نہ پہنائیں۔

بچوں کے لباس میں ایک سب سے بڑی غلطی یہ کی جاتی ہے کہ بچوں کے سر اور کانوں کو بہت زیادہ گرم رکھنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ اور پیروں کی کوئی پرواہ نہیں کی جاتی۔ اور انھیں بالکل ننگا چھوڑ دیا جاتا ہے۔ حالانکہ ہونا یہ چاہیے کہ سر کو ٹھنڈا اور پیروں کو گرم رکھا جائے۔ اس میں طبی راز یہ ہے کہ ہمارے جسم کے جو اعضا دل سے دور ہیں انھیں گرم رکھنے کی سب سے زیادہ ضرورت ہے۔ تاکہ انھیں خون اچھی طرح پہنچتا رہے۔ اور ایسا نہ ہو کہ سردی کی وجہ سے خون کی رگیں اس قدر سکڑ جائیں کہ خون کا گزرنا مشکل ہو جائے۔

سر چونکہ دل سے بالکل قریب ہے اس لئے سر کو بہت زیادہ گرم رکھنے کی کوئی خاص ضرورت نہیں ہے۔ اس کے علاوہ ہمارے جسم میں دماغ ایک بہت ہی نازک حصہ ہے۔ اور اس میں اگر تھوڑی سی بھی گرمی زیادہ ہو جائے تو اس کے لئے ناقابلِ برداشت ہو جاتی ہے۔ اور عموماً سر چکرانے لگتا ہے۔ اس لئے جو لوگ سردی کے موسم میں اپنے بچوں کے سر پہ کئی کئی گرم ٹوپ لاد دیتے ہیں۔ وہ سخت غلطی کرتے ہیں۔ اس میں فائدہ کم اور نقصان زیادہ ہے۔ سر کو معمولی گرم رکھنا چاہیئے اور پاؤں کو زیادہ سے زیادہ گرم رکھنے کی ضرورت ہے۔ سردیوں میں بچوں کے پاؤں

کو کھلا رکھنا بہت مضر ہے۔

اِس سلسلے میں ایک نامور یُونانی طبیب نے لکھا ہے کہ "پاؤں کو گرم رکھنا مقوی ہے۔ اِس سے قوّتِ باہ کو فائدہ پہنچتا ہے۔ پاؤں کی گرمی سے تمام بدن میں گرمی پھیل کر عضو کے اعصاب کو بھی متاثر کرتی ہے۔"

بچوں کیلئے علیحدہ بستر

ابتداہی سے بچے کو علیحدہ سونے کی عادت ڈالنی چاہیئے۔ اِس سے ماں اور بچہ دونوں کی تندرستی پر خوشگوار اثر پڑتا ہے۔ ڈاکٹر ایکٹن نے اِس بات پر بہت زور دیا ہے۔ وہ لکھتے ہیں:۔

"بچے کو سانس لینے کے لئے تازہ ہوا ملنی چاہیئے۔ مگر ماں کے ساتھ سونے سے جو ہوا اُسے ملتی ہے وہ ماں کے جسم سے گرم ہو جاتی ہے۔ اور اِس طرح بچے کو سانس لینے کے لئے وہ ہوا میسر نہیں آتی جو اُس کی نشوو نما کے لئے ضروری ہوتی ہے۔ جو بچہ ماں کے ساتھ سوتا ہے وہ رات کے وقت بار بار دودھ پینے کا عادی ہو جاتا ہے۔ جس سے اُس کے ہاضمہ پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے اور اُسے بدہضمی کی شکایت ہو کر پیچش اور دست لگ جاتے ہیں۔

بچوں کو علیحدہ چارپائی پر لٹایا جائے۔ اور وقتِ مقررہ پر دودھ پلایا جائے اگر بچہ پہلے سے ماں کے ساتھ سونے کا عادی ہے تو شروع شروع میں اُسے ضرور تکلیف ہوگی۔ اور وہ بے چین رہے گا۔ لیکن رفتہ رفتہ علیحدہ سونے کا عادی ہو جائے گا۔ اور رات کو ایک بار پیٹ بھر کر دودھ پی لینے کے بعد ماں کو

تنگ نہیں کرے گا۔

اِس سلسلے میں ایک یورپین فاضل ڈاکٹر نے لکھا ہے:۔

"اگر ماں کے ساتھ بچہ سوئے تو ماں کو ہلنے جلنے میں احتیاط رکھنی پڑتی ہے تاکہ اُس کی حرکت سے بچے کی نیند میں خلل نہ پڑے۔ اِس طرح ماں کو آرام سے نیند نہیں آسکتی۔ چونکہ اُس کو اندیشہ رہتا ہے کہ بچے کو کہیں چوٹ نہ لگ جائے۔ یا اُس کا گلا نہ دب جائے۔ صبح کو جب ماں بیدار ہوتی ہے تو اعضا شکنی محسوس کرتی ہے۔ اور وہ تھکی ماندی سی رہتی ہے۔ اِس کے علاوہ ماں اور بچہ جب ایک بستر پر ایک دوسرے کے قریب اور آمنے سامنے سوتے ہیں تو ایک دوسرے کے سانس کی ہوا اُن کے اندر داخل ہوتی ہے۔ یہ امر خصوصاً بچے کی صحت کے لئے بہت مضر ہے۔ اِس لئے ماں اور بچے کی تندرستی قائم رکھنے کے لئے دونوں کو علیحدہ علیحدہ سونا چاہیئے"۔

(رتن پریس چاندنی چوک دہلی میں چھپی)